گھر بھر کی جسمانی بیماریوں، ذہنی الجھنوں اور روحانی مسائل کا حل۔

ماہنامہ عبقری ® لاہور

اپریل 2008ء بمطابق ربیع الثانی 1429 ہجری

باذوق مردوں اور باوقار خواتین کے لئے جسے بچے بھی پڑھ سکتے ہیں۔

قیمت فی شمارہ: 15 روپے

22

ناممکن روحانی مشکلات لاعلاج جسمانی بیماریاں

آزمودہ اور یقینی علاج کے لئے ماہنامہ عبقری سے دوستی

خواجہ قطب الدین بختیار کاکیؒ کے وظائف اور عملیات

ورزشوں سے موسم گرما میں فٹنس

گناہوں کا کفارہ

میرا علاج نہ کیا تو خودکشی کرلوں گا

پرکشش آنکھیں اور سستی کاہلی دور

چوتھے آسمان سے مدد پہنچنے کا زبردست عمل

جوار کی روٹی اور مہلک بیماریوں کا خاتمہ

پچاس سال کے تجربات، عبقری کو گفٹ

مایوس اور لاعلاج مریضوں کے لیے آزمودہ اور پرتاثیر دوائیں

دائمی جوانی اور شادمانی آپ کے قدموں میں

عَبقَرِيٍّ حِسَانٍ ﴿۷۶﴾ فَبِاَیِّ اٰلَآءِ رَبِّکُمَا تُکَذِّبٰنِ ﴿۷۷﴾ القرآن

بیاد حضرت خواجہ سید محمد عبداللہ ہجویری عبقری مجذوب، جناب حکیم محمد رمضان چغتائی

زیر سرپرستی شیخ الحدیث حضرت مولانا محمد عبید اللہ المفتی مدظلہ، حضرت مولانا محمد کلیم صدیقی مدظلہ (پھلت)

شمارہ نمبر 10 **جلد نمبر** 2 اپریل 2008 بمطابق ربیع الثانی 1429ھ

فرقہ واریت اور سیاسی تعصبات سے پاک

ماہنامہ عبقری لاہور

اپریل 2008ء

مرکز روحانیت و امن کا ترجمان

ایڈیٹر حکیم محمد طارق محمود مجذوبی چغتائی

مشاورت حکیم محمد خالد محمود چغتائی، تجمل الٰہی شمسی، حاجی میاں محمد طارق

قانونی مشیر: سید واجد حسین بخاری (ایڈووکیٹ)

قیمت فی شمارہ 15 روپے اندرون ملک سالانہ 180 روپے بیرون ملک سالانہ 40 امریکی ڈالر

ٹھہریئے پہلے اسے پڑھیئے: اگر آپ ''ماہنامہ'' عبقری کا اجراء کروانا چاہتے ہیں تو اس کا زر سالانہ -/180 روپے ہے۔ اور ہر رسالہ کے بیرونی لفافہ پر خریداری نمبر اور مدت خریداری کا اندراج ہوتا ہے اگر زر سالانہ ختم ہو چکا ہے تو ابھی -/180 روپے منی آرڈر کریں۔ یا فون (042-7552384) پر رابطہ کریں۔ رسالہ نہ ملنے کی صورت میں خریداری نمبر ضرور بتائیں تا کہ آپ کو مکمل معلومات دی جا سکے۔ اور منی آرڈر کرتے وقت اپنا پتہ اردو میں، واضح اور صاف صاف تحریر کریں۔ جواب طلب امور کے لیے جوابی لفافہ آنا ضروری ہے ورنہ معذرت۔ ہر ماہ پوری فکر کے ساتھ آخری تاریخوں 26 تا 28 میں رسالہ خریداروں کے نام روانہ کر دیا جاتا ہے۔ تا کہ یکم سے قبل آپ کو رسالہ مل جائے اسکے باوجود رسالہ محکمہ ڈاک کی غفلت کا شکار ہو جاتا ہے۔ اس سلسلہ میں گذارش ہے کہ قارئین! چار پانچ روز انتظار کر لیا کریں۔ کیونکہ بعض دفعہ ٹھیک دوسرے دن یا پھر کئی روز تک پہنچ پاتا ہے اور بارہا ایسا اتفاق بھی ہوا ہے کہ یہ اطلاع دی گئی کہ رسالہ بروقت پہنچ گیا تھا لیکن کوئی اور صاحب پڑھنے کے لیے لے گئے تھے۔ اس لیے پوری تحقیق اور کم از کم ایک ہفتہ کے بعد بھی نہ ملے تو اطلاع کریں۔ آئندہ ماہ سپیشل ڈاک سے رسالہ روانہ کیا جائیگا۔ اور یہ بھی خیال میں رہے کہ ادارہ کے ذمہ پوری فکر کے ساتھ رسالہ ڈاک خانہ کے حوالے کر دینا ہے نہ آپ کے ہاتھوں میں پہنچانا ہے۔ اس لیے ان وجوہات کی بنا پر اپنے قارئین کو اس طرف متوجہ کر رہے ہیں آپ اپنے اخبار فروش یا قریبی بک سٹال سے طلب کریں اور اگر وہ نفی میں جواب دے تو اسکو پیار محبت سے ترغیب دیں کہ یہ ایک روحانی رسالہ ہے اس کو چلانے میں دین و دنیا کا فائدہ ہوگا اور اس کو مکمل تعاون کی یقین دہانی کرائیں...... اس طرح یہ رسالہ تھوڑی سی کاوش سے گھر گھر پہنچ سکتا ہے۔ تقسیم اور ایصال ثواب کے لیے خصوصی رعایت حاصل کیجئے۔

فہرست مضامین

ایجنسی ہولڈر اپنی مہر لگائیں/ ہدیہ دینے کے لیے اپنا نام لکھیں/ زر سالانہ ختم ہونے کی اطلاع

حکیم صاحب سے ملاقات
پیر، منگل، بدھ، جمعرات
(عصر سے مغرب کے درمیان)

ناغہ (جمعہ، ہفتہ، اتوار)
روحانی اور جسمانی مشورہ اور موبائل پر رابطہ کے لیے مقررہ اوقات کے علاوہ تکلیف نہ فرمائیں

حکیم صاحب سے روزانہ موبائل پر رابطہ
صبح 06:00 بجے تا 07:30 بجے
موبائل نمبر: 0321-4343500
کراچی ادویات کے لیے رابطہ: 0300-3218560
اسلام آباد ادویات کے لیے: 051-5539815
موبائل: 0333-5648351

ضروری اطلاع

حکیم صاحب ہر ملاقاتی پر خصوصی توجہ کے لیے روزانہ تیس مریضوں کا معائنہ کرتے ہیں۔ بعض حضرات اوقات کار کا خیال نہیں رکھتے۔ تعداد کے تعین کا مقصد ہر فرد پر انفرادی توجہ ہے۔ امید ہے اوقات کار کا خیال فرمائیں گے۔

مستقل پتہ: دفتر ماہنامہ ''عبقری'' مرکز روحانیت و امن 78/3، مزنگ چونگی، قرطبہ چوک، یونائیٹڈ بیکری اسٹریٹ جیل روڈ لاہور

0322-4688313، 042-7552384

Website:www.ubqari.net
Email:ubqari@hotmail.com

محمد طارق محمود ناشر نے اظہار سنز پرنٹرز 9 ریٹی گن روڈ سے چھپوا کر مزنگ لاہور سے شائع کیا۔

اے ایمان والو! انصاف پر قائم رہو اور اللہ تعالیٰ کے لیے سچی گواہی دو خواہ (اس میں) تمہارا یا تمہارے ماں باپ اور رشتہ داروں کا نقصان ہی ہو اور گواہی کے وقت یہ خیال نہ کرو (کہ جس کے مقابلہ میں ہم گواہی دے رہے ہیں) یہ امیر ہے (اس کو نفع پہنچانا چاہیے) یا یہ غریب ہے (اس کا کیسے نقصان کردیں تم کسی کی امیری غریبی کو نہ دیکھو کیونکہ) وہ شخص اگر امیر ہے تو بھی اور غریب ہے تو بھی دونوں کے ساتھ اللہ تعالیٰ کو زیادہ تعلق ہے (اتنا تعلق تم کو نہیں) لہذا تم گواہی دینے میں نفسانی خواہش کی پیروی نہ کرنا کہ کہیں تم حق اور انصاف سے ہٹ جاؤ اور اگر تم ہیر پھیر سے گواہی دو گے یا گواہی سے بچنا چاہو گے تو (یاد رکھنا کہ) اللہ تعالیٰ تمہارے سب اعمال کی پوری خبر رکھتے ہیں۔

(سورۃ النساء آیت نمبر 135)

حضرت ابوذرؓ فرماتے ہیں کہ مجھے میرے حبیب ﷺ نے سات باتوں کا حکم فرمایا: (ا) مساکین سے محبت رکھوں اور ان سے قریب رہوں (2) دنیا میں ان لوگوں پر نظر رکھوں جو (دنیاوی ساز و سامان میں) مجھ سے نیچے درجے کے ہیں اور ان پر نظر نہ کروں جو (دنیاوی ساز و سامان میں) مجھ سے اوپر کے درجہ کے ہیں (3) اپنے رشتہ داروں کے ساتھ صلہ رحمی کروں اگر چہ وہ آپ سے منہ موڑیں۔ (4) کسی سے کوئی چیز نہ مانگوں (5) حق بات کہوں اگر چہ وہ (لوگوں کے لیے) کڑوی ہو (6) اللہ تعالیٰ کے دین اور اس کے پیغام کو ظاہر کرنے میں کسی ملامت کرنے والے کی ملامت سے نہ ڈروں (7) لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ اِلَّا بِاللّٰه کثرت سے پڑھا کروں کیوں کہ یہ کلمہ اس خزانہ سے ہے جو عرش کے نیچے ہے۔

(مسند احمد)

حالِ دل

ایڈیٹر کے قلم سے

جو میں نے دیکھا، سُنا اور سوچا

بعض اوقات جنات نے سانپوں کا روپ دھار رکھا ہوتا ہے یا وہ جنات کی ایسی قسم سے ہوتے ہیں جو سانپوں کی شکل میں ہی زندگی گزارتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ اکثر و بیشتر سانپ دراصل جنات ہوتے ہیں۔ یہ بات تاریخ اور تفسیر کی کتابوں میں بڑی وضاحت سے ملتی ہے۔ کچھ مشاہدات آپ کی خدمت میں عرض کرتا ہوں۔

راقم الحروف کے ذمہ مسجد زیب النساء کی خدمت ہے۔ ہماری مسجد کے پیش امام قاری حاجی احمد صاحب ایک روز بتانے لگے کہ میں سو رہا ہوتا ہوں تو مجھے محسوس ہوتا ہے کہ میری چارپائی کے نیچے کچھ ہے جیسے بکری یا کوئی کتا، اکثر چارپائی خود بخود حرکت کرنے لگتی ہے۔ کبھی ایسا محسوس ہوتا ہے کہ کمرے کے باہر صحن میں زوردار آندھی چل رہی ہے۔ باہر دیکھتا ہوں تو کچھ بھی نہیں ہوتا۔ روز کوئی نہ کوئی واقعہ ہوتا رہتا ہے۔ میں نے قاری صاحب کو پڑھنے کے لیے چند وظائف دیئے جو انہوں نے پڑھنے شروع کردیئے۔ کچھ عرصے بعد قاری صاحب نے بتایا کہ ایک بڑا سانپ میرے کمرے میں نظر آیا میں نے اسے مارنے کے لیے لوگوں کو بلایا۔ انہوں نے سانپ بالکل آسانی سے مار ڈالا۔ ایسے محسوس ہوتا تھا کہ کوئی طاقت سانپ کو اِدھر اُدھر جانے سے روک رہی ہے۔ ہم نے سانپ اٹھا کر باہر پھینکا۔ آپ یقین کریں تھوڑی دیر بعد دیکھا تو سانپ کی لاش بالکل غائب تھی۔ یعنی وہ کوئی جن تھا اور اس کی میت اسکے ورثا اٹھا کر لے گئے تھے۔

میرا کئی دفعہ کا تجربہ ہے اور میرے اس تجربے کی تصدیق محدثین، مفسرین اور عاملین کے وہ تجربات ہیں جو انہوں نے اپنی تصانیف میں درج کیے ہیں کہ جو وظیفہ یا حصار جنات کے دفع کرنے کے لیے ہے بالکل وہی عمل اور وظیفہ سانپ کے ڈسے یا پھر سانپ کے دفع کرنے کے لیے ہے۔ عملیات، تاریخ اور تفسیر کی کتابیں گواہ ہیں، آپ مطالعہ فرمائیں۔ بندہ کے ایک دوست میجر صاحب کی اہلیہ کو ہر سال مقررہ وقت پر سانپ آ کر کاٹتا ہے۔ موصوفہ کے جسم میں ایک خاص قسم کی کیفیت پیدا ہوجاتی ہے۔ جب تک سانپ نہ کاٹ لے چین اور سکون نہیں ملتا۔

بندہ کی والدہ مرحومہ نے واقعہ سنایا کہ ایک شخص نے ایک دفعہ سانپ مار دیا اس کے بعد اسے مستقل سانپوں سے واسطہ پڑنا شروع ہوگیا۔ اسے محسوس ہوا کہ جیسے سانپ مسلسل میرے تعاقب اور انتقام میں ہیں۔ وہ اپنا گھر چھوڑ کر دور کسی گاؤں میں چلا گیا۔ ایک اونٹ والا اس گاؤں میں سامان لاتا لے جاتا تھا۔ ایک دفعہ اس کا اونٹ اس گاؤں میں گیا تو جب اونٹ کو بٹھایا تو ایک سانپ اونٹ کے سامان سے نکل کر بستی کی طرف دوڑا تو اونٹ والے نے اونچی آواز میں بستی والوں کو متوجہ کیا کہ کسی کے تعاقب میں سانپ خفیہ طور پر میرے سامان کے ساتھ آ گیا ہے احتیاط کریں اور واقعی وہ شخص اس بستی میں موجود تھا۔

درسِ ہدایت

ہفتہ وار درس سے اقتباس

حکیم محمد طارق محمود مجذوبی چغتائی

پوری دنیا کے غیر مسلموں کے لیے ہمارے دل میں خیر خواہی کا جذبہ ہو

دوستو! ایک بات ہمیشہ یاد رکھیں کیفیات اور ساعتیں، ان دو چیزوں کی قدر کرنا۔ بعض ساعتیں مستجاب ہوتی ہیں، قبولیت کی ہوتی ہیں، گھڑیاں قبولیت کی ہوتی ہیں۔ ان ساعتوں، کیفیتوں کی قدر کریں اور ان لمحوں کی قدر کریں۔ جن لمحوں میں ہمارے اندر کوئی کیفیت پیدا ہوگئی ہے۔ کوئی بھی شخص ایسا نہیں جس کو اللہ کا قُرب بغیر شبِ جمعہ کے ملا ہو۔ یاد رکھیے گا۔ کوئی بھی شخص ایسا نہیں جس کو ہم ولی کہتے ہیں، اُس کو مقام ولایت ملا ہو اور بغیر شبِ جمعہ کے ملا ہو۔ یعنی جمعرات کی شام اور جمعہ کی رات۔ وہ رات اللہ کے ہاں مطلوب اور محبوب ہے۔ جمعہ سیّد الایام ہے۔ جمعہ سارے دنوں کا سردار ہے۔ جمعہ کی رات ساری راتوں کی سردار ہے۔ جمعہ کے دن میں ایک ایسی گھڑی ہے جس میں اللہ جل شانہٗ سے جو مانگو، اللہ وہ عطا کرتا ہے۔ اپنی بات پھر دوہراتا ہوں۔ دو چیزوں کی قدر دانی کریں ایک کیفیات کی اور دوسری ساعتوں کی۔ وہ اوقات تلاش کریں جن اوقات میں اللہ جل شانہٗ کے وعدے ہیں۔ اور پھر اللہ پاک سے عرض کریں الٰہی تیرے حبیب سرور کونین ﷺ کا فرمان سنا ہے کہ ان لمحوں میں دعائیں قبول ہوتی ہیں۔ اللہ میں تو اس قابل نہیں ہوں، میرا عمل اس قابل نہیں ہے، میرا جسم اس قابل نہیں۔ یا اللہ میرا سب کچھ اس قابل نہیں۔ لیکن تو سچا، تیرے حبیب ﷺ کا فرمان سچا۔ یا اللہ اپنے سچے ہونے کے واسطے، اپنے حبیب ﷺ کے سچے ہونے کے واسطے تو اپنے وعدے کو میرے لیے پورا کردے اور میری اس دعا کو قبول کرلے۔

کسی اسلحے کی ضرورت نہیں

جب نماز کے لیے صفیں درست ہو رہی ہوں اس وقت دعائیں قبول ہوتی ہیں۔ دعا کی قبولیت کا ایک واقعہ اور بھی سناتا جاؤں جب یہ حدیث سنی تو ایک بڑھیا کہنے لگی آج میں دیکھوں تو سہی کہ حضرت بلالؓ اذان کے بعد کیا دعا مانگتے ہیں؟ تو حضرت بلالؓ نے اذان کے بعد سب سے پہلی جو دعا مانگی تھی وہ مشرکین کے لیے ہدایت کی دعا مانگی تھی۔ یا اللہ ان سارے مشرکین کو ہدایت دے دے۔ میں تو اکثر کہا کرتا ہوں کہ پوری دنیا کے غیر مسلموں کے لیے ہمارے دل میں خیر خواہی کا جذبہ ہو۔ بعض اوقات سوچتا ہوں یہ غیر مسلم ہے، مرگیا تو جہنم کی آگ میں کیسے جلے گا؟ میرے آقا سرور کونین ﷺ کا امتی ہے۔ یہ ہندو ہے، یہ عیسائی ہے، یہ یہودی ہے، یہ مشرک ہے، یہ کوئی بھی ہے۔ حضرت بلالؓ نے جو سب سے پہلے دعا مانگی تھی وہ دعا یہی مانگی تھی کہ یا اللہ ان مشرکین مکہ کو ہدایت دے دے۔

اس بات کو سمجھیں کہ بعض اوقات کیفیات بنتی ہیں اور بعض اوقات کیفیات بنائی جاتی ہیں۔ بعض اوقات کیفیات اللہ کی طرف سے خود بخود بن جاتی ہیں۔ یہ چیزیں یکدم اللہ عطا کر دیتا ہے۔ اس کی قدر دانی کریں اور پھر مانگنا شروع کردیں۔ اللہ سو فی صد عطا فرماتے ہیں اور بعض اوقات کیفیات بنائی جاتی ہیں۔ بڑی دیر تک دعا مانگتے مانگتے، ایک لمحہ ایسا آتا ہے کہ جس میں دل کہتا ہے کہ اب میں اللہ سے باتیں کر رہا ہوں اور اللہ میری سُن رہا ہے اور اندر ایک جذبہ پیدا ہوتا ہے۔ اندر ایک بے قراری، بے چینی، بے کلی اور اس کے ساتھ مزہ، لذت، سرور۔ بس سمجھ لے اللہ کے ساتھ اب تعلق بن گیا ہے۔ پھر اللہ سے مانگیں اور دل کھول کر مانگیں۔ اس کی عظمت اور شان کو مدِ نظر رکھتے ہوئے مانگیں۔ محنت کرنا پڑتی ہے۔ جس کو اللہ سے مانگنا آگیا اور جس کو اللہ سے منوانا آگیا اللہ کی قسم اسے دنیا کے کسی اسلحے کی ضرورت نہیں ہے۔

اللہ کی مدد کے بغیر کچھ بھی نہیں

یہ سچی بات ہے کہ دعا اللہ سے منوانے کا نام ہے۔ ایران اُس دور کی سپر پاور تھی اور اس کی شکست کے لیے کوئی سوچ بھی نہیں سکتا تھا۔ حضرت عمرؓ درخت کے نیچے سو رہے تھے۔ غالباً دوپہر کا قیلولہ تھا۔ تو ایران کے شہزادے کو گرفتار کر کے لایا گیا۔ شاید اس کا نام ہرمزان تھا اور اس کے شاہی لباس پر جو تمغے لگے ہوئے تھے ان کی جھنکار سے اور ان لوگوں کی آہٹ سے حضرت عمرؓ کی آنکھ کھل گئی۔ اٹھ کر بیٹھے تو امیر المومنین حضرت عمرؓ نے اسے دیکھ کر کہا، کیا حال ہے؟ وقت وقت میں انداز بدل جاتے ہیں۔ جب یہ پوچھا تو اس نے کہا کیا حال ہے؟ سمجھ گیا۔ کہنے لگا اب ہمارا حال پوچھتے ہو جب اپنے اللہ کو مقابلے کے لیے لے آئے ہو۔ تمہارے رب سے مقابلہ نہیں کرسکتے۔ بتاؤ تو سہی عمرؓ آج تک کونسی جنگ جیتی تھی تم نے؟ جب اللہ ساتھ آجاتا ہے، تو دعا مانگ پھر تجھے ملے گا۔ اس پر محنت کرنی پڑے گی۔ یہ چیز کرتے کرتے آتے آتی ہے۔ فکر مندی سے آئے گی بے توجہی سے نہیں آئے گی۔ ہمارے ہاں ایک مستری تھا، وہ کہنے لگا کہ جی مجھے تو صرف قبروں کی لپائی آتی ہے اور کچھ نہیں کرسکتا۔ ساری زندگی اس نے سیکھنے کی کوشش ہی نہیں کی اور واقعی جو دیوار بنائے گا ٹیڑھی بنائے گا اور کچھ نہیں۔ اس نے کوشش ہی نہیں کی۔ اس نے محنت ہی نہیں کی۔ اس نے ساری زندگی ایسے ہی گزار دی۔

سکون اور اطمینان کی دولت

مجھ سے ایک دفعہ کہنے لگے مجھے ایک چیز بنانی آتی ہے میں یہ بیکری والی بھٹی بنا لیتا ہوں۔ مجھے دور دور سے لوگ لینے آتے ہیں اور ہاں میں نے دیکھا ہے کہ جب عمارت کی بنیادیں بھرواتے ہیں تو اس کو بلاتے ہیں۔ اس سے اوپر اس کو نہیں بلاتے۔ کیونکہ اس سے زیادہ وہ کام کر ہی نہیں سکتا تھا آپ سوچیں کیا ساری زندگی ہمیں ایسے ہی رہنا ہے؟ پھسی پھسی سی دعائیں، بے لذت مناجات، بے کیف عبادات۔ دعا سے بھی کام نہ بنا، ذکر سے بھی نہ بنا اللہ کا تعلق نصیب نہ ہوا اور اسی حال میں کرتے کراتے دنیا سے رخصتی ہوگئی تو کیا معاملہ ہوا۔ کچھ بھی نہ ہوا۔ اس کی روزی تو پھر بھی لگی ہوئی ہے۔ قبروں کی لپائی یا بھٹی بنا کے۔ یاد رکھیں دنیا کا کام نہ سیکھا تو کوئی حرج نہیں لیکن اگر اللہ کا نام نہ سیکھا، اللہ کے نام کا سرور اور کیف نہ سیکھا۔ تو معاملہ بڑا خطرناک ہوا۔ آپ یقین جانئے ساری دنیا کے عہدے، ساری دنیا کی دولتیں، ساری دنیا کے کمالات مل جائیں۔ مگر اللہ کا تعلق نہ ملے تو کچھ نہ ملا۔ حضرت ابراہیم بن ادھمؒ فرماتے ہیں کہ اللہ جل شانہٗ نے ہمیں جو اندر کا سکون اور اطمینان دیا ہے۔ اگر بادشاہوں کو پتہ چل جائے تو یہ تلواریں لیکر ہم پر ٹوٹ پڑیں۔

ورزشوں سے موسم گرما میں فٹنس

جھکے ہوئے شانے تھکان اور اداسی کے مظہر ہوتے ہیں۔ ضروری نہیں کہ ان کا تعلق عمر و سال سے ہو۔ ایک ۲۰ سالہ نوجوان بھی ادھیڑ عمر والوں کی سی خستہ وخراب حالت میں پایا جاسکتا ہے (انتخاب: مہر ابوتراب۔ لاڑکانہ)

موسم گرما میں جسم کی ہیئت کو درست رکھنے کے خیال کو قبل از وقت نہیں سمجھنا چاہیے۔ ابھی سے یومیہ ورزش کا آغاز کر دیجیے، تاکہ جسم ہلکا ہوجائے اور لٹکا ہوا گوشت کس جائے اور جسم کے تکلیف دہ ابھار ختم ہوجائیں۔ موسم گرما جسم کو ڈھیلا کرتا ہے۔ سرما میں اگر آپ نے اپنے جسم کو درست کرلیا تو اس پر گرمی کا زیادہ اثر نہیں ہوگا۔ گرمی کے موسم میں انسان زیادہ ورزش بھی نہیں کرسکتا۔

رانیں، شکم، شانے اور بازو (پورا ہاتھ) وہ اعضاء ہیں جو ڈھیلے ہوکر جسم کو بدنما اور بے ہنگم بنا دیتے ہیں۔ پہلے شکم کی درستی سے آغاز کیجیے۔ جب تک شکم اپنی جگہ پر نہ ہو قامت کی راستی (سروقامتی) حاصل نہیں ہوسکتی۔ قامت کی راستی کا حسن کو دوبالا کرنے میں بڑا حصہ ہوتا ہے۔ اس مقصد کے لیے شکم کے ڈھیلے عضلات کو مناسب ورزش سے کسنا ضروری ہوتا ہے۔ یہ بات زیادہ تر ورزش سے حاصل ہوتی ہے۔ شکم کو اپنی جگہ پر قائم رکھنے کے لیے اس کے اندرونی پلپلے اعضا کی ورزش بھی ضروری ہوتی ہے۔ شکم کے عضلات کو مستحکم کرکے ایک ایسی کاٹھی بنائی جاسکتی ہے جس سے آپ میں خوداعتمادی اور وقار پیدا ہوسکتا ہے۔ شکم کے رقبے کو درست و توانا رکھنے کے لیے مونڈھوں پر کھڑے ہونے کی ورزش کی مشق روزانہ کی جانی چاہیے۔ اس مقصد کے لیے یہ ورزش بہت موثر ہے۔

پشت کے بل لیٹ جائیے اور اندر اور باہر گہری گہری سانسیں لیجیے۔ پھر آہستہ آہستہ دونوں ٹانگیں اوپر اٹھائیے اور گھٹنے بالکل سیدھے رکھیے۔ اپنے سرین اور کمر کو اٹھانے میں دونوں ہاتھوں سے مدد لیجیے، اور کہنیوں کو فرش پر ٹکا کر زور لگائیے۔ ریڑھ کو سیدھا رکھ کر اور ٹانگیں بھی سیدھی کیے ہوئے جسم کو اوپر کی طرف سیدھا کرنے کی کوشش کیجیے۔

جب سرین اور ٹانگیں سیدھی کھڑی ہوجائیں تو اپنے دونوں ہاتھوں کو اور اوپر لائیے تاکہ ریڑھ کا ستون بھی سیدھا ہو جائے۔ جسم کو ایک منٹ تک اسی حالت میں رہنے دیجیے اور تدریجی مشق سے اس حالت میں چند منٹ تک قائم رہنے کی کوشش کیجیے۔ پہلی کی وضع میں آنے کے لیے ہاتھوں جو جس طرح اوپر کی طرف کھسکایا تھا اسی طرح نیچے کی طرف سرکاتے چلے آئیے۔ یہاں تک کہ آپ کا جسم پھر فرش سے لگ جائے۔ اوپر کی طرف سیدھی پوزیشن سے جائے ٹانگوں کو یک لخت زمین پر نہ گرائیے۔ وہ عورتیں جن کو یہ ورزش دشوار معلوم ہوتی ہو اور مونڈھوں پر کھڑی نہیں ہوسکتی ہوں، ان کو فرش پر لیٹ کر جسم کو پشت کے بل لیٹنا چاہیے۔ ایسا کرتے وقت شانوں کو سیدھا رکھیں اور ٹانگوں اور دھڑ کو پشت کے بل اٹھائیں، یہاں تک کہ ٹانگوں کو جسم سے اوپر اٹھا سکیں اور اس تمام حرکت میں ہاتھوں سے کمر کو اوپر سے تھام کر ریڑھ کو سہارا دیتے رہنا چاہیے۔

شکم کو کسنے کے لیے ایک قدم اور آگے بڑھانا پڑے گا۔ یہ یوگا کی ایک شکل ہے۔ اس ورزش کو مونڈھوں پر کھڑے ہونے کی حالت میں شروع کیا جاتا ہے اور ٹانگوں کو حرکت دیکر سر سے اوپر لاکر باہر کی طرف نکال دیا جاتا ہے۔ اس وقت پیر حرکت میں نہ ہوں۔ گھٹنے سیدھے ہوں اور پیر فرش تک ٹک جائیں، پھر ہاتھوں کو اوپر سے لاکر انگوٹھوں کو چھوا جائے۔ ٹانگوں کو فرش تک لانے کے لیے زور نہ لگایا جائے۔ اگر آپ کی کمر سخت ہے اور کافی نہیں مڑسکتی تو اس کو صرف اتنا ہی موڑا جائے جتنی آسانی سے مڑسکتی ہو۔ اس عمل کو روزانہ کرنے سے کمر میں لچک پیدا ہوتی چلی جائے گی، یہاں تک کہ پیر زمین سے قریب تر لائے جاسکیں گے۔ اب آہستہ آہستہ پہلی پوزیشن پر آیا جائے اور جسم کو نیچے لانے میں ہاتھوں سے مدد لی جائے۔ کمر کو لچک دار رکھنے نیز شکم کے عضلات کو کسا ہوا رکھنے کے لیے دونوں ورزشیں مجھ کو بہت پسند ہیں۔ جب اس ورزش سے پیر زمین سے چھونے لگیں تو تکان کو دور کرنے کے لیے یہ بہترین ورزش ہے اور میں ایسا ہی کرتا ہوں۔

جسم کے وسطی حصے کی اصلاح

شکم کے عضلات کو کسنے اور قوی کرنے کے لیے ایک اور ورزش ہے جس میں جسم کو کھینچنا پڑتا ہے۔ زمین پر چت لیٹ جائیے اور بازوؤں کو پہلوؤں سے ملا ہوا رکھیے۔ اب سیدھے گھٹنے کو جھکائیے اور اپنی ٹانگ کو سر پر لائیے۔ انگوٹھے اوپر کی طرف رخ کیے ہوئے ہوں۔ چند منٹ تک اسی حالت میں قائم رہیے۔ اس کے بعد آہستہ آہستہ سے پیر کو زمین تک لاتے ہوئے پیر کو فرش پر پھیلاتے ہوئے لائیے، یہاں تک کہ ٹانگ سیدھی ہوجائے۔ اسی کو دوسری ٹانگ پر دوہرائیے۔

یہ دوسری ورزش شکم کے ڈھیلے عضلات کے لیے بہت نفع بخش ہے۔ چہرے کے بل فرش پر لیٹ جائیے اور ہتھیلیوں کو شانوں کے محاذ میں کہنیوں کی سطح پر زمین سے لگادیجیے۔ کہنیاں ذرا باہر کو نکلی ہوئی ہوں، پھر اندر اور باہر سانس لیتے ہوئے جسم کو اوپر اٹھائیے، جسم کو اٹھاتے وقت سر، شانے اور شکم ایک سیدھ میں ہونے چاہئیں۔ پھر سانس کو باہر خارج کرکے جسم کو آہستہ سے فرش تک لے آئیے۔ اس ورزش سے بڑھا ہوا شکم نرم ہوجاتا ہے اور اندرونی و بیرونی عضلات کو تحریک ہوتی ہے۔ اس سے جسم کی ہیئت میں موزونیت آتی ہے لیکن شانوں کی ہڈیوں کے درمیان گوشت کا جو مدور لوتھڑا ہوا ہوتا ہے وہ جسم کو بدوضعی پر قائم رکھتا ہے۔ پہلی نگاہ جسم کے چوکھٹے پر پڑتی ہے اور اگر جسم کے انداز و قامت میں نقص ہوتا ہے تو دوسری خوبیاں ماند پڑسکتی ہیں۔

جھکے ہوئے شانے تھکان اور اداسی کے مظہر ہوتے ہیں۔ ضروری نہیں کہ ان کا تعلق عمر و سال سے ہو۔ ایک ۲۰ سالہ نوجوان بھی ادھیڑ عمر والوں کی سی خستہ وخراب حالت میں پایا جاسکتا ہے، اگر اس کی چال ڈھال میں جوانوں کا سا انداز نہ ہو۔ ذیل کی ورزشیں فاضل چربی کو تحلیل کرتیں اور شانوں کے رقبے کو درست کرتی ہیں: جسم کے خطوط کو صحیح کرنے کے علاوہ یہ ورزشیں عضلات کو قوی بھی کرتی ہیں۔ فرش پر جھک جائیں، گھٹنے مڑے ہوئے ہوں اور ہاتھ کے اگلے حصے اور ہتھیلیاں سامنے فرش پر ٹکی ہوئی ہوں۔ گھٹنوں کو ایک فٹ پیچھے ہٹایا جائے اور گہری سانس لیکر اوپر کی طرف اس طرح اٹھایا جائے کہ پیر فرش پر ٹکے ہوئے ہوں اور گھٹنے سیدھے ہو جائیں۔ کہنیاں فرش پر رکھی ہوئی ہوں اور جسم کا سارا وزن ہاتھوں اور پیر کی انگلیوں پر ہو۔ پھر سر کو آہستہ آہستہ اس قدر اوپر اٹھایا جائے جس قدر اٹھ سکے۔ اس کے بعد سانس نکالی جائے اور گھٹنوں کو فرش پر پھر ٹکا دیا جائے۔

جسم کے ساتھ سر کو اوپر اٹھانے سے شانے کے رقبے کو فائدہ پہنچتا ہے۔ بدن کو کھینچنے اور پھیلانے سے زائد گوشت چھٹتا ہے اور کمر کے اوپر مرکز کے نرم اور پلپلے عضلات مضبوط ہوتے ہیں۔ سینے کے رقبے کو ترچھی وضع سے تحریک ہوتی ہے۔

(بقیہ صفحہ نمبر 38 پر پڑھیں)

مرگی: مرچ سیاہ دو تولہ اور دس تولہ مندی بوٹی لیں۔ اسے گائے کے دودھ میں ملالیں۔ چھ چھ ماشے مریض کو کھلائیں۔ مرگی کا عارضہ ختم ہوجائے گا

کتے کا کاٹنا اور جعلی پیر کا دم

چار ماہ بعد اسے محسوس ہوا کہ اس کی ذہنی کیفیت بگڑنا شروع ہوگئی۔ پیشتر اس کے کچھ علاج کیا جاتا، نذیر نے چیخنا چلانا شروع کر دیا اور مرنے مارنے جیسی حرکتیں کرنے لگا

(تحریر: عبدالسلام۔حیدرآباد)

یہ واقعہ دوست کی زبانی پیش کر رہا ہوں۔ ہمارے گاؤں کے نذیر نامی ایک شخص کو باؤلے کتے نے کاٹ لیا۔ اس کے والدین اسے ایک پیر صاحب کے پاس لے گئے۔ دیہات میں پیر کو خدا کے بعد درجہ دیا جاتا ہے۔ نذیر بیس سال کا نوجوان اور ماں باپ کا اکلوتا بیٹا تھا۔ پیر صاحب نے نذیر کو نمک دم کر کے دیا کہ یہ چالیس دن استعمال کرنا ہے۔ پیر صاحب کا نام نہیں لکھوں گا کیونکہ میانوالی، بھکر اور خوشاب کے اضلاع کی 80فی صد آبادی اس کی مرید ہے۔

نذیر نے چالیس دن تک یہ نمک استعمال کیا مگر تین چار ماہ بعد اسے محسوس ہوا کہ اس کی ذہنی کیفیت بگڑنا شروع ہوگئی۔ پیشتر اس کے کچھ علاج کیا جاتا، نذیر نے چیخنا چلانا شروع کر دیا اور مرنے مارنے جیسی حرکتیں کرنے لگا۔ اُس کو رسیوں سے باندھ دیا گیا۔ نذیر بالکل باؤلا ہو چکا تھا۔ اس کے والدین کے لیے یہ صدمہ ناقابلِ برداشت تھا۔ انہوں نے اللہ تعالیٰ سے رو رو کر دعائیں مانگنا شروع کر دیں۔ باؤلے آدمی کا انجام موت ہوتی ہے۔ شاید کوئی دوا ہوتی ہوگی۔ لیکن ہمارے دیہات تک ابھی اس دوا کا نام بھی نہیں پہنچا۔ اور نہ ہی پیر چاہتے ہیں کہ کسی کو کسی بھی دوا کا علم ہو۔

نذیر رسیوں سے بندھا ہوا تھا لیکن رات کو کسی طرح رسیوں سے آزاد ہوگیا۔ کچھ لوگوں کا خیال تھا کہ ماں نے ممتا کے ہاتھوں مجبور ہو کر نذیر کو رسیوں سے آزاد کیا تھا۔ لیکن ماں اسے کھولتی تو وہ سب سے پہلے ماں کو کاٹتا۔ بہر حال وہ آزاد ہوگیا تھا۔ وہ جلد ہی گاؤں سے نکل گیا۔ اس کے سامنے ایک آک کا پودا آگیا۔ آک کا پودا تھل کے ریتلے علاقوں میں بہت زیادہ پایا جاتا ہے۔ اس کا پتا یا کونپل توڑی جائے تو دودھ جیسی سفید رنگت کا ایک مادہ نکلتا ہے۔ یہ بہت کڑوا اور زہریلا ہوتا ہے۔ یہ تھوڑی سی مقدار میں بچے کو پلایا جائے تو موت واقع ہو جاتی ہے۔ آنکھوں میں پڑ جائے تو بینائی ختم ہو جاتی ہے۔

نذیر کے سامنے آک کا پودا آیا تو اس نے اسی کو کاٹنا شروع کر دیا۔ کونپلیں اور پتے کھا لیے۔ وہ یہ سب کچھ باؤلے پن میں کر رہا تھا۔ پھر وہ آگے چل پڑا اور گر گیا۔ قے شروع ہوگئی، سبز رنگ کا مادہ منہ اور ناک سے بہہ رہا تھا۔ اس وقت گھر والے بھی اسے ڈھونڈتے پہنچ گئے۔ انہوں نے نذیر کو اٹھایا اور پیر صاحب کے پاس لے گئے۔ ایک آدمی نے انہیں بتایا کہ پیر صاحب راولپنڈی چلے گئے ہیں۔

نذیر کو گھر والے مجبوراً ایک حکیم کے پاس لے گئے جو خود دیسی دوائیاں بنا کر لوگوں کو دیتا تھا۔ اس نے جب نذیر کو دیکھا اور اس کے والدین سے تمام حالات معلوم کیے تو اس نے کہا کہ خدا کا شکر ادا کرو جس نے آک کے دودھ سے آپ کے بیٹے کو شفا بخشی ہے۔ اس نے نذیر کو تھوڑی سی دوائیاں دیں۔ کچھ دنوں کے بعد وہ بالکل صحت مند ہوگیا۔ نذیر ہمارے علاقے کا واحد آدمی ہے جس کو باؤلا ہونے کے بعد شفا ملی ہے۔

بعد میں انکشاف بھی ہوا کہ پیر صاحب کو جب معلوم ہوا تھا کہ نذیر باؤلا ہوگیا ہے اور اسکے پاس لا رہے ہیں تو اس نے ایک آدمی کو یہ جھوٹ بولنے کے لیے بھیج دیا کہ پیر صاحب راولپنڈی چلے گئے ہیں۔ یہ انکشاف پیر صاحب کے ایک معتمد آدمی نے کیا تھا۔

شاہی معجون

(رفعت خانم۔۔۔فیصل آباد)

یہ معجون حکیم علی گیلانی نے مغل بادشاہوں کے لیے منتخب کیا تھا۔

اجزاء:۔ خوبانی خشک۔ چھوہارے، کشمش تینوں 100,100 گرام، مربہ آملہ 300 گرام، مربہ ہڑ 200 گرام، مربہ سیب 200 گرام، مربہ ادرک 200 گرام، چاندی کے ورق ایک بنڈل

ترکیب:۔ تمام خشک اجزاء (خوبانی اور چھوہارے کی گٹھلیاں نکال لیں) باریک کریں پھر ان میں تمام مربہ جات شامل کر کے کوٹیں جب اچھی طرح باریک ہو جائیں تو اس میں ورق ڈال دیں اور ملا لیں صبح و شام ایک چمچ دودھ کے ہمراہ لیں۔ دماغ، اعصاب اور پٹھوں کے لیے نہایت مفید ہے۔ نظر تیز ہوتی ہے۔ جسم کو قوت ملتی ہے۔ کمزور جسم والوں کے لیے بہترین ٹانک ہے۔

سلاد کھایئے۔ صحت پایئے

سلاد کھانے کو جلد ہضم کرنے میں مدد دیتا ہے اور سلاد میں ریشہ (فائبر) ہوتا ہے۔ اس لیے یہ وزن نہیں بڑھاتا

جہاں تک پھلوں اور سبزیوں کے استعمال کا تعلق ہے، انسان اسے صدیوں سے کھا رہا ہے۔ دو تین عشرے قبل تک ہمارے ہاں کھانے میں کچی اور پکی گاجر، مولی، دھنیا، پودینہ، پیاز، لیموں اور ترنج کا استعمال عام تھا۔ پھر گوشت خوری، مرغن غذائیں اور تلی ہوئی اشیا کا رجحان اس خیال سے بڑھتا گیا کہ یہ نہایت مقوی غذائیں ہیں۔ ایسے لوگ بھی موجود ہیں جو گوشت کے بغیر کھانا نہیں کھاتے اور گوشت کو غذا کا لازمی اور ضروری حصہ خیال کرتے ہیں۔

مغرب والے جب مشینی زندگی کے اسیر ہوئے اور ہوٹلوں سے کھانے کا رواج زور پکڑا تو غذائی معلومات عام ہونے لگیں۔ پھر متوازن غذا کا تصور ابھرا جس سے وہاں پر سلاد کا رجحان عام ہوا۔ ان کی دیکھا دیکھی ہمارے امراء کے طبقہ میں بھی سلاد کا استعمال بطور فیشن شروع ہوگیا۔ مگر یہ عوامی سطح پر رواج نہیں پا سکا۔ متوازن غذا سے مراد ایسی غذا ہے جو جسم انسانی کے لیے ضروری اجزاء حیاتین، لحمیات، چکنائی، نشاستہ اور معدنی نمکوں پر مشتمل ہو۔ حیاتین پھلوں و سبزیوں، لحمیات دودھ، دہی، گوشت اور آٹے میں۔ نشاستہ گندم کے آٹے، چاول اور آلو میں جبکہ نشاستہ دودھ اور دہی میں بھی ہوتا ہے۔ کچی سبزیوں میں حیاتین اور فائبر ہوتا ہے۔ ترکاریاں پکانے پر ان کے حیاتین ضائع ہو جاتے ہیں۔ اس لئے کچی سبزیاں ہی استعمال کی جائیں۔

یہ بات تحقیقات کے نتیجے میں سامنے آ چکی ہیں کہ گوشت، مرغن اور تلی ہوئی اشیا کا زیادہ استعمال کوئی فائدہ نہیں دیتا بلکہ صحت کے لیے نقصان دہ ہے۔ لہٰذا ہم غذائی ضرورت کے لیے پھلوں اور سبزیوں کو سلاد کی صورت اہمیت دیں اور غذا کا حصہ بنا لیں۔ کیونکہ سلاد کے ذریعے ہم کچی سبزیوں کو مزید، خوش ذائقہ اور غذائی اجزاء سے بھرپور بنا سکتے ہیں۔

سلاد نہ صرف کھانے کو جلد ہضم کرنے میں مدد دے گا بلکہ صحت کے لیے مفید ہوگا۔ سلاد میں ریشہ (فائبر) ہوتا ہے۔ اس لیے یہ وزن نہیں بڑھاتا بلکہ جسم کے لیے ضروری حیاتین اور معدنی نمک پوری کرتا ہے۔ (بقیہ صفحہ نمبر 17 پر)

ازدواجی زندگی کو بے مثال بنانے کے سنہرے راز

بیٹی شوہر کی بات کو ہمیشہ توجہ سے سننا، اسکو اہمیت دینا اور ہر حال میں ان کی بات پر عمل کرنے کی کوشش کرنا اسطرح تم اُس کے دل میں جگہ بنالو گی کیونکہ اصل آدمی نہیں آدمی کا کام پیارا ہوتا ہے (تحریر: ایم صادق کاکڑ۔ دکی لورالائی)

قارئین کرام، السلام علیکم!

میں عرصہ سے ماہنامہ عبقری کا قاری ہوں۔ آج کی محفل میں ازدواجی زندگی کامیاب بنانے کے لیے چند اصول آپ کے لیے کتابوں سے چن کر لایا ہوں۔

سب سے پہلے میں عرب کی ایک مشہور عالم، ادیبہ کی دس وصیتیں نقل کرتا ہوں جو حکیم العصر حضرت مولانا محمد یوسفؒ لدھیانوی صاحب کی کتاب تحفہ دلہن میں لکھی ہیں۔

1- میری پیاری بیٹی، میری آنکھوں کی ٹھنڈک، شوہر کے گھر جاکر قناعت والی زندگی گزارنے کا اہتمام کرنا۔ جو دال روٹی ملے اس پر راضی رہنا، جو روکھی سوکھی شوہر کی خوشی کے ساتھ مل جائے وہ اس مرغ پلاؤ سے بہتر ہے جو تمہارے اصرار کرنے پر اس نے ناراضگی سے دیا ہو۔

2- میری پیاری بیٹی، اس بات کا خیال رکھنا کہ اپنے شوہر کی بات کو ہمیشہ توجہ سے سننا اور اسکو اہمیت دینا اور ہر حال میں ان کی بات پر عمل کرنے کی کوشش کرنا اسطرح تم ان کے دل میں جگہ بنالو گی کیونکہ اصل آدمی نہیں آدمی کا کام پیارا ہوتا ہے۔

3- میری پیاری بیٹی اپنی زینت و جمال کا ایسا خیال رکھنا کہ جب وہ تجھے نگاہ بھر کے دیکھے تو اپنے انتخاب پر خوش ہو اور سادگی کے ساتھ جتنی بھی استطاعت ہو خوشبو کا اہتمام ضرور کرنا اور یاد رکھنا کہ تیرے جسم ولباس کی کوئی بو یا کوئی بری ہیت اسے نفرت وکراہت نہ دلائے۔

4- میری پیاری بیٹی اپنی شوہر کی نگاہ میں بھلی معلوم ہونے کے لیے اپنی آنکھوں کو سرمے اور کاجل سے حسن دینا کیونکہ پرکشش آنکھیں پورے وجود کو دیکھنے والے کی نگاہوں میں بجا دیتی ہیں۔ غسل اور وضو کا اہتمام کرنا کہ یہ سب سے اچھی خوشبو ہے اور لطافت کا بہترین ذریعہ ہے۔

5- میری پیاری بیٹی ان کا کھانا وقت سے پہلے ہی اہتمام سے تیار رکھنا کیونکہ دیر تک برداشت کی جانی والی بھوک بھڑکتے ہوئے شعلے کی مانند ہو جاتی ہے اور ان کے آرام کرنے اور نیند پوری کرنے کے اوقات میں سکون کا ماحول بنانا کیونکہ نیند ادھوری رہ جائے تو طبیعت میں غصہ اور چڑچڑاپن پیدا ہو جاتا ہے۔

6- میری پیاری بیٹی ان کے گھر اور انکے مال کی نگرانی یعنی ان کے بغیر اجازت کوئی گھر میں نہ آئے اور ان کا مال لغویات، نمائش وفیشن میں برباد نہ کرنا کیونکہ مال کی بہتر نگہداشت حسن انتظام سے ہوتی ہے اور اہل عیال کی بہتر حفاظت حسن تدبر سے۔

7- میری پیاری بیٹی ان کی راز دار رہنا، ان کی نافرمانی نہ کرنا کیونکہ ان جیسے بارعب شخص کی نافرمانی جلتی پر تیل کا کام کریگی اور تم اگر اسکا راز دوسروں سے چھپا کر نہ رکھ سکیں تو اسکا اعتماد تم پر سے ہٹ جائیگا اور پھر تم بھی اسکے دورخے پن سے محفوظ نہیں رہ سکو گی۔

8- میری پیاری بیٹی جب وہ کسی بات پر غمگین ہوں تو اپنی کسی خوشی کا اظہار ان کے سامنے نہ کرنا یعنی ان کے غم میں برابر کی شریک رہنا۔ شوہر کی کسی خوشی کے وقت غم کے اثرات چہرے پر نہ لانا اور نہ ہی شوہر سے ان کے کسی رویے کی شکایت کرنا۔ ان کی خوشی میں خوش رہنا۔ ورنہ تم ان کے قلب کے مکدر کرنے والی شمار ہوگی۔

9- میری پیاری بیٹی اگر تم ان کی نگاہوں میں قابل تکریم بننا چاہتی ہو تو اس کی عزت اور احترام کا خوب خیال رکھنا اور اسکی مرضیات کے مطابق چلنا تو اس کو بھی ہمیشہ ہمیشہ اپنی زندگی کے ہر ہر مرحلے میں اپنا بہترین رفیق پاؤ گی۔

10- میری پیاری بیٹی میری اس نصیحت کو پلو سے باندھ لو اور اس پر گرہ لگا لو کہ جب تک تم ان کی خوشی اور مرضی کی خاطر کئی بار اپنا دل نہیں مارو گی اور انکی بات اوپر رکھنے کے لیے خواہ تمہیں پسند ہو یا ناپسند، زندگی کے کئی مرحلوں میں اپنے دل میں اٹھنے والی خواہشوں کو دفن نہیں کرو گی اس وقت تک تمہاری زندگی میں بھی خوشیوں کے پھول نہیں کھلیں گے۔

اے میری پیاری اور لاڈلی بیٹی ان نصیحتوں کے ساتھ میں تمہیں اللہ کے حوالہ کرتی ہوں اللہ تعالیٰ زندگی کے تمام مرحلوں میں تمہارے لیے خیر مقدر فرمائے اور ہر برائی سے تم کو بچائے۔

انار دانہ
ہر گھر کی اہم ضرورت

پیٹ درد میں انار دانہ پانی میں رگڑ کر نمک اور کالی مرچ حسب ضرورت ملا کر پینے سے فوراً درد دور ہو جاتا ہے

عربی حب الرمان سندھی ڈاڑھوں فارسی تخم انار انگریزی Pomegranate Seeds

کھٹے اور کچے اناروں کے دانوں کو خشک کرلیا جاتا ہے۔ اس کا رنگ سفید اور ذائقہ ترش ہوتا ہے۔ جبکہ اس کا مزاج سرد وخشک درجہ دوم ہے۔ اس کی مقدار خوراک چھ ماشہ سے نو ماشہ ہے۔

انار دانہ کے فوائد: (1) انار دانہ ہاضم ہے (2) بھوک لگاتا ہے۔ (3) مقوی معدہ ہے۔ صفراوی مواد کو معدہ پر اثر انداز نہیں ہونے دیتا۔ (4) صفراوی قے اور متلی میں انار دانہ کا استعمال سے بہت فائدہ ہوتا ہے (5) خشک وتر خارش میں انار دانہ کے استعمال سے بہت فائدہ ہوتا ہے (6) اسہال اور پیچش والے مریضوں کو انار دانہ پانی میں رگڑ کر پلانے سے شفا ہوتی ہے۔ (7) ہاضمہ کی خرابی کی صورت میں انار دانہ چھ ماشہ، پودینہ خشک چھ ماشہ (سبز پودینہ کی صورت میں دو تولے) اور پیاز چھ ماشہ، پانی میں رگڑ کر پلانے سے دو خوراکوں ہی سے ہاضمہ درست ہو جاتا ہے، مجرب ہے۔ (8) پودینے کی چٹنی بنانے میں انار دانہ ایک اہم جز ہے۔ (9) انار دانہ قابض ہوتا ہے۔ (10) پیٹ درد میں انار دانہ پانی میں رگڑ کر نمک اور کالی مرچ حسب ضرورت ملا کر پینے سے فوراً درد دور ہو جاتا ہے (11) صفراوی بخار میں پانچ تولے انار دانہ ایک سیر پانی میں بھگو کر رکھنے اور تھوڑا تھوڑا نتھار کر مریض کو چینی ملا کر پلانے سے پیاس کی شدت دور ہو جاتی ہے اور بخار کے لیے بے حد مفید ہے۔

غربت: یَا مَالِکُ 90 بار روزانہ جو نادار پڑھا کرے ان شاءاللہ عزوجل غربت سے نجات پاکر مالدار ہو

اولیاء کے مستند وظائف وعملیات

حضرت خواجہ قطب الدین بختیار کاکیؒ

جب رات کو بستر پر لیٹتا ہوں، تو مجھے چکی چلنے یا شہد کی مکھیوں کی بھنبھناہٹ محسوس ہوتی ہے، اور مجھے کوئی چیز بجلی کی طرح چمکتی نظر آتی ہے اور جب سر اٹھا کر دیکھتا ہوں تو ایک کالی چیز صحن میں نظر آتی ہے

ہر ماہ کسی ایک بزرگ کی زندگی کے آزمودہ روحانی نچوڑ آپ عبقری میں پڑھیں

حضور سرور عالم خاتم المعصومین ﷺ کا ارشاد اقدس ہے جو شخص اللہ تعالیٰ سے استخارہ کرتا ہے، وہ خسارہ میں نہیں رہتا۔

(1) حضرت جابرؓ فرماتے ہیں کہ حضور سرور عالم ﷺ ہمیں استخارہ کی تعلیم اس طرح دیا کرتے تھے، جس طرح قرآن کریم کی تعلیم دیا کرتے۔ حضرت محمد ﷺ نے فرمایا اگر کوئی شخص کسی کام کا ارادہ کرے، تو اسے ۲ رکعت نماز پڑھ کر یہ دعا پڑھنی چاہیے۔

(اَللّٰھُمَّ اِنِّیْ اَسْتَخِیْرُکَ بِعِلْمِکَ وَ اَسْتَقْدِرُکَ بِقُدْرَتِکَ وَ اَسْئَلُکَ مِنْ فَضْلِکَ الْعَظِیْمِ فَاِنَّکَ تَقْدِرُوَ لَا اَقْدِرُوَ تَعْلَمُ وَلَا اَعْلَمُ وَاَنْتَ عَلَّا مُ الْغُیُوْبِ اَللّٰھُمَّ اِنْ کُنْتَ تَعْلَمُ اَنَّ ھٰذَا الْاَمْرَ خَیْرٌ لِّیْ فِیْ دِیْنِیْ وَ مَعَا شِیْ وَ عَا قِبَۃِ اَمْرِیْ فَاقْدِرْہُ لِیْ وَیَسِّرْہُ لِیْ ثُمَّ بَارِکْ لِیْ فِیْہِ وَاِنْ کُنْتَ تَعْلَمُ اَنَّ ھٰذَا الْاَمْرَ شَرٌّلِّیْ فِیْ دِیْنِیْ وَ مَعَا شِیْ وَعَاقِبَۃِ اَمْرِیْ فَاصْرِفْہُ عَنِّیْ وَاصْرِفْنِیْ عَنْہُ وَاقْدِرْلِیَ الْخَیْرَ حَیْثُ کَانَ ثُمَّ اَرْضِنِیْ بِہٖ)

﴿ھٰذَاالْاَ مْرُ﴾ پڑھتے وقت اپنی حاجت کا نام لینا چاہیے۔ استخارہ ۷ روز تک کرنا مسنون ہے۔ ۷ مرتبہ استخارہ کرنے کے بعد دل کا رجحان جس طرف ہو، اس پر عمل کرنا چاہیے۔

(2) حضرت علیؓ کا ارشاد ہے کہ جو شخص خواب میں کسی کام کے نیک یا بد ہونے کا حال معلوم کرنا چاہے، تو اس کو رات کو سوتے وقت ٦ رکعت نماز استخارہ پڑھنی چاہیے۔ اس ترکیب سے کہ پہلی رکعت میں سورہ فاتحہ کے بعد سورہ والشمس ۷ مرتبہ اور دوسری میں سورہ واللیل ۷ مرتبہ، تیسری میں سورہ والضحیٰ ۷ مرتبہ اور چوتھی میں سورہ الم نشرح ۷ مرتبہ۔ پانچویں میں سورہ والتین ۷ مرتبہ اور چھٹی میں سورہ انا انزلنا ۷ مرتبہ پڑھیں۔ نماز سے فراغت کے بعد حق تعالیٰ کی تحمید و تقدیس کے بعد درود شریف پڑھ کر سو رہیں۔

﴿ اَللّٰھُمَّ رَبَّ مُحَمَّدٍ وَّ رَبَّ اِبْرٰھِیْمَ وَ رَبَّ مُوْسٰی وَ رَبَّ اِسْحٰقَ وَ رَبَّ یَعْقُوْبَ وَ رَبَّ جِبْرَائِیْلَ وَرَبَّ مِیْکَائِیْلَ وَاِسْرَا فِیْلَ وَعِزْرَائِیْلَ عَلَیْھِمُ السَّلَامُ وَ مُنْزِلَ التَّوْرَاۃِ وَالْاِنْجِیْلِ وَالزَّبُوْرِ وَا لْقُرْاٰنِ الْعَظِیْمِ اَرِنِیْ فِیْ مَنَامِی اللَّیْلَۃَ مَا اَنْتَ اَعْلَمُ بِہٖ مِنِّیْ﴾

اگر پہلی رات خواب میں جواب نہ ملے، تو سات دن تک یہی عمل کرنا چاہیے۔

(3) استخارہ کا یہ طریقہ بھی مجرب ہے۔ عشاء کی نماز کے بعد وضو کر کے پاک بستر پر بیٹھ کر، ۳ مرتبہ درود شریف پڑھیں اور سورۂ فاتحہ دس مرتبہ، سورۂ اخلاص ۱۱ مرتبہ پڑھ کر ۳ مرتبہ درود شریف پڑھ کر داہنی کروٹ قبلہ کی طرف منہ کر کے لیٹ جائیں، خواب میں جو کچھ نظر آئے، کسی بزرگ یا عالم متقی سے تعبیر دریافت کریں۔

(4) حضرت ابو دجانہؓ فرماتے ہیں کہ میں نے حضور ﷺ سے شکایت کی کہ جب رات کو بستر پر لیٹتا ہوں تو مجھے چکی چلنے یا شہد کی مکھیوں کی بھنبھناہٹ محسوس ہوتی ہے اور مجھے کوئی چیز بجلی کی طرح چمکتی نظر آتی ہے۔ جب سر اٹھا کر دیکھتا ہوں تو ایک کالی چیز صحن میں نظر آتی ہے۔ میں نے اس کا جسم چھو کر دیکھا تو وہ سایہ جیسا معلوم ہوا مگر اس نے فوراً ہی میرے منہ پر آگ کا شعلہ پھینک مارا۔

حضور سرور کونین ﷺ نے فرمایا جاؤ! قلم دوات اٹھا کر لاؤ اور حضرت علیؓ کو حکم دیا لکھو۔

(بِسْمِ اللّٰہِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ o ھٰذَا کِتَا بٌ مِّنْ مُّحَمَّدٍ رَّسُوْلِ اللّٰہِ رَبِّ الْعٰلَمِیْنَ اِلٰی مَنْ طَرَ قَ الدَّارَ مِنَ الْعُمَّارِ وَالزُّوَّارِ اِلَّا طَارِقًایَّطْرُقُ بِخَیْرٍ اَمَّا بَعْدُ فَاِنَّ لَنَا وَلَکُمْ فِی الْحَقِّ سَعَۃً فَاِنْ تَکُ عَاشِقًا مُوْلِعًااَوْ فَا جِرًا مُقْتَحِمًااَوْرَاجِیًا مُبْطِلاً فَھٰذَا کِتَا بُ اللّٰہِ یَنْطِقُ عَلَیْنَا وَعَلَیْکُمْ بِالْحَقِّ اِنَّا کُنَّا نَسْتَنْسِخُ مَا کُنْتُمْ تَعْلَمُوْنَ o وَرَسُلُنَا لَدَیْھِمْ یَکْتُبُوْنَ مَا تَمْکُرُوْنَ o اُتْرُکُو ا صَاحِبَ کِتَا بِیْ ھٰذَا اِنْطَلِقُوْا اِلٰی عَبَدَۃِ الْاَصْنَا مِ وَ اِلٰی مَنْ یَّزْعَمُ اِنَّ مَعَ اللّٰہِ اِلٰھًا اٰخَرَ، لَا اِلٰہَ اِلَّاھُوَ، کُلُّ شَیْ ءٍ ھَالِکٌ اِلَّا وَجْھَہٗ لَہُ الْحُکْمُ وَاِلَیْہِ تُرْجَعُوْنَ o ھُمْ لَا یُبْصِرُوْنَ حٰمٓعٓسٓقٓ تُغْلَبُوْنَ حٰمٓ وَالْکِتَا بِ الْمُبِیْنِ o تَفَرَّقَ اَعْدَآءُ اللّٰہِ وَ بَلَغَتْ حُجَّۃُ اللّٰہِ وَلَا حَوْلَ وَلَاقُوَّۃَ اِلَّا بِاللّٰہِ فَسَیَکْفِیْکَھُمُ اللّٰہُ وَھُوَ السَّمِیْعُ الْعَلِیْمُ)

ابو دجانہؓ کہتے ہیں کہ میں حضور سرور عالم ﷺ کا مکتوب لے کر گھر چلا گیا اور رات کو سرہانے رکھ کر سو گیا۔ رات کو سوتے ہوئے چیخنے چلانے کی آواز آئی "یہ تحریر اپنے گھر سے علیحدہ کر دو ہم وعدہ کرتے ہیں کہ اب تمہارے گھر نہ آئیں گے اور نہ اس گھر میں داخل ہوں گے۔ جس گھر میں یہ مکتوب حضور سرور عالم ﷺ کی ہوگی۔" صبح کو میں نے نماز فجر کے بعد رات کے واقعہ کا ذکر حضور ﷺ سے کیا۔ حضور عالم ﷺ نے فرمایا اب وہ جن نہ تمہارے گھر آئے گا، نہ تمہارے پڑوس میں۔ آسیب زدہ پر آیت الکرسی ۵۰ مرتبہ یا ۷۰ مرتبہ یا ۳۱۳ مرتبہ پڑھ کر دم کریں۔ نوٹ: ۳ دن یا ۷ دن تک روزانہ دم کرنا چاہیے۔

مشکلات کے حل کا عجیب وغریب عمل

جو شخص اپنا مقصد حاصل کرنے سے عاجز ہو یا رنج وغم میں مبتلا ہو یا قرض دار ہو۔ غرض کوئی بھی مقصد ہو، یہ آیت ۱۵۳ مرتبہ مداومت (پابندی) کے ساتھ پڑھیں۔ خواہ دن میں پڑھیں یا رات میں، مگر نیت خالص رکھنی چاہیے۔

پڑھنے کا طریقہ:۔ بہتر یہ ہے کہ پہلے غسل کریں، غسل نہ کر سکیں تو وضو کریں اور ۲ رکعت نفل پڑھیں۔ نماز کے بعد استغفار، سورۃ فاتحہ، سورۃ اخلاص اور سورۃ یٰسین پڑھ کر ثواب حضور سرور عالم ﷺ کی خدمت میں ہدیہ کریں۔ پھر یہ آیت ایک مرتبہ پڑھ کر ایک مرتبہ یہ شعر پڑھیں۔ اس کے بعد آیت ۵۰ مرتبہ پڑھ کر یہ ابیات ایک مرتبہ پھر پڑھیں۔ اس کے بعد ۱۰۰ مرتبہ آیت پڑھ کر ایک مرتبہ دوبارہ اشعار پڑھیں۔

آیت **﴿ فَسَیَکْفِیْکَھُمُ اللّٰہُ وَھُوَ السَّمِیْعُ الْعَلِیْمُ ﴾**

یَا مَنْ اِذَا ضَا قَ الْفَضَا وَ تَرَا کَمَتْ جَمَلُ الدَّوَاھِیْ

وَ ذَاقَتِ النَّفْسُ الْعَمٰی ا وَاَلَیْتَ عِنْدَ التَّنَا ھِیْ

فَوَجَتْھَا بِدَقِیْہِ مِنْ حُسْنِ لُطْفِکَ یَا اِلٰھِیْ

زہریلا کیڑا کاٹ لے: اگر کوئی زہریلا کیڑا کاٹ لے اور درد محسوس ہو رہا ہو تو آپ لیموں کا رس نکال کر اس مقام پر ملیں۔ شفا نصیب ہوگی

گناہوں کا کفارہ

ایک روز دریا میں اچانک طغیانی آگئی اور کشتی الٹ گئی۔ وہ لوگ جو تیراکی نہیں جانتے تھے وہ تو کسی نہ کسی طرح کنارے سے لگ گئے لیکن ملاح کا بیٹا ڈوب گیا

(تحریر: عبدالکریم باجوہ)

دریا، نہر یا کسی تالاب میں ایک دو انسانوں کے ڈوبنے کی خبریں اخباروں میں چھپتی رہتی ہیں۔ کسی کو بچا لیا جاتا ہے اور کئی اس طرح ڈوب کر غائب ہو جاتے ہیں کہ دریا یا نہر سے کئی کئی دن لاشیں نہیں ملتیں۔ بعض کی لاشیں فوراً مل جاتی ہیں۔ آپ سن کر یقیناً حیران ہوں گے کہ دریاؤں کے کناروں پر جہاں لوگ پکنک اور کشتی رانی کے لیے اکٹھے ہوتے ہیں، وہاں پیشہ ور ملاح اور مانجھی بھی موجود ہوتے ہیں۔ ڈوبنے والے اکثر نوجوان ہوتے ہیں جو شوخی میں آکر گہرے اور تیز پانی میں اتر جاتے ہیں۔ ان میں کوئی ڈوبنے لگتا ہے تو اس کے ساتھی یا رشتہ دار شور مچاتے ہیں۔ ایک دو ملاح دوڑے آتے ہیں اور چند سو معاوضہ بتا کر کہتے ہیں کہ پہلے ادا کرو، لڑکے کو بچالیں گے۔

ڈوبنے کے ہر حادثے میں ایسا نہیں ہوتا اور نہ ہوسکتا ہے لیکن ملاح اور پیشہ ور تیراک جہاں موقعہ دیکھتے ہیں اپنا مطالبہ پیش کرکے کسی کو بچانے کے لیے نہر میں یا دریا میں اترتے ہیں۔ اگر کہیں ہجوم زیادہ ہو تو وہ دریا میں اتر جاتے ہیں وہ نہ اتریں تو ہجوم میں سے دو چار آدمی ڈوبنے والے کے پیچھے کود کر اسے بچا لیتے ہیں۔ ایک مہینہ گزرا، اخباروں میں تین خبریں اکٹھی چھپی تھیں جن میں بتایا گیا تھا کہ بہت سے افراد مختلف جگہوں پر ڈوب کر مر گئے۔ میں جب بھی ایسی خبر پڑھتا ہوں تو مجھے اپنے ڈوبنے کا واقعہ یاد آجاتا ہے لیکن لکھتے لکھتے رہ جاتا ہوں۔ یہ تین چیزیں اکٹھی چھپیں تو اپنا واقعہ لکھ ڈالا ہے۔ میرا واقعہ بہت پرانا ہوگیا ہے۔ اس وقت میں فسٹ ائیر میں تھا۔ میں اچھی طرح تیرنا نہیں جانتا تھا۔ پھر میں بھی اپنے کالج کی کشتی رانی ٹیم میں شامل ہوگیا اور تیراکی کی مشق کرنے لگا۔

دریا ان دنوں کچھ جوش میں تھا۔ ہمیں ہمارے پروکٹر صاحب نے ہدایت کر رکھی تھی کہ اول تو کشتی پانی کا زور ٹوٹنے تک چلانی ہی نہیں۔ اگر ضرور چلانی ہو تو دریا میں زیادہ آگے نہ جانا۔ میں ضرورت سے زیادہ شرارتی اور جوشیلا ہوا کرتا تھا۔ ایک روز میں تین ساتھیوں کے ساتھ کشتی چلا رہا تھا۔ ایک دوست نے دریا کے گہرے پانی میں پہنچ کر کہا جو کوئی یہاں چھلانگ لگا کر تیرتا ہوا کنارے تک پہنچ جائے وہ اسے پچاس روپے انعام دیگا۔ باقی سب تو چپکے بیٹھے رہے لیکن میں نے جوانی کے جوش کا مظاہرہ کیا اور بلا سوچے سمجھے شیخی بگھارنے کے لیے کشتی سے کپڑوں سمیت دریا میں چھلانگ لگا دی۔ میں نیا نیا تیراک تھا اور کبھی کبھی کسی تالاب یا نہر کے کنارے شوقیہ تیراکی کر لیا کرتا تھا۔ میں نے یہی سوچا تھا کہ بس یہ معمول ہی کی تیراکی ہوگی اور میں کنارے تک پہنچ کر پچاس روپے وصول کرلوں گا۔ میں نے جو کچھ سوچا تھا معاملہ اس کے بالکل الٹ ہو گیا۔ میں غوطہ لگا کر ابھرا تو مجھے اپنی بے وقوفی کا احساس ہونے لگا۔ پانی گہرا اور بہاؤ بہت تیز تھا۔ میں نے کنارے کی طرف تیرنے کی کوشش کی لیکن میں پانی کے ساتھ بہتا چلا جا رہا تھا۔ جلد ہی میں غوطے کھانے لگا اور میرے اوسان آہستہ آہستہ کھونے لگے۔ اس کے بعد مجھے کچھ ہوش نہ رہا۔ جب ہوش آیا میں دریا کے باہر اوندھے منہ لیٹا ہوا تھا اور ایک بوڑھا شخص میری پیٹھ پر دباؤ ڈال کر مجھے قے کروا رہا تھا تاکہ دریا کا پانی جو میرے پیٹ میں چلا گیا ہے باہر نکل آئے۔

میرے دوست، جن کے چہرے خوف اور دہشت سے زرد ہو رہے تھے، بھاگ کر کہیں سے ایک تانگہ لے آئے اور مجھے تانگے میں ڈال کر گھر کی طرف چل دیئے۔ وہ بوڑھا شخص جس نے میری جان بچائی تھی ہمارے ساتھ ہی تانگے میں بیٹھ گیا۔ اس نے بتایا کہ ابھی میرے پیٹ میں پانی موجود ہے۔ پھیپھڑوں میں پانی چلا گیا ہوگا۔ اس کے لیے کچھ مالش وغیرہ کرنے کی ضرورت پیش آئے گی جس کے لیے اس کا میرے گھر جانا ضروری ہوگا۔ میں نے سوچا کہ اس شخص کو میرے باپ سے انعام لینے کا لالچ ہوگا۔

ہم لوگ گھر پہنچے تو میرے دوستوں نے میرے والدین کو بتایا کہ اس بوڑھے شخص نے دلیری سے مجھے ڈوبنے سے بچالیا تھا جبکہ وہاں کنارے پر موجود ہٹے کٹے اور جوان ملاحوں نے میرے دوستوں کے شور مچانے پر کہا تھا کہ پہلے وہ انہیں ان کا نذرانہ دیں اس کے بعد وہ پانی میں چھلانگ لگائیں گے۔ میں اپنے والدین کی اکلوتی اولاد ہونے کی وجہ سے ان کا بہت چہیتا تھا۔ میرے اس طرح بچ جانے پر وہ بوڑھے ملاح کے انتہائی شکرگزار تھے۔ اس بوڑھے کی کوشش سے میری جسمانی حالت بحال ہوگئی۔ اس نے میرے گھر والوں کو کہا کہ وہ میرے لیے کڑوا تیل گرم کرکے لائیں۔ پھر اس نے نیم گرم تیل سے مجھے کبھی الٹا اور کبھی سیدھا لٹا کر میرے جسم کے مختلف حصوں کی مالش کی اور قریباً ایک گھنٹے بعد اس نے مجھے بالکل پہلے کی طرح تازہ دم کردیا۔ میرے والد صاحب نے نذرانے اور تشکر کے طور پر اسے پانچ سو روپے پیش کئے۔ جو آج کے پانچ ہزار روپے کے برابر ہوتے ہیں لیکن اس نے بدک کر ہاتھ باندھ دیئے اور ہم سے التجا کی کہ خدا کے لیے پیسے میرے نزدیک بھی نہ لاؤ، مجھے ان سے وحشت ہوتی ہے۔ اس کے انکار کرنے کا انداز کچھ ایسا اچانک اور بے ساختہ تھا کہ ہم حیران رہ گئے۔ اس نے کہا کہ اس نے اپنا فرض ادا کیا ہے۔

ہم نے اس سے پوچھا کہ آخر وہ کیوں پیسے لینے سے اتنا خوفزدہ ہے۔ پہلے تو وہ رسمی باتوں سے ٹالتا رہا پھر اس نے غمگین لہجے میں یہ کہانی سنائی جو میں اپنے الفاظ میں بیان کرتا ہوں۔ اس ملاح کا ایک جوان بیٹا تھا اور دوسرے ملاحوں کی طرح اس کا بھی یہی کام تھا کہ وہ لوگوں کی مجبوری سے فائدہ اٹھاتا اور جب کبھی کسی کو بچانے کا معاملہ ہوتا تو وہ بھی مدد طلب کرنیوالے سے پہلے پیسے طلب کرتا۔ اگر کوئی بدقسمت اسے منہ مانگی رقم ادا نہ کرسکتا تو وہ اس کی مدد سے انکار کردیتا۔ اس نے کئی ڈوبنے والوں کی لاشیں کثیر معاوضہ پیشگی وصول کر کے نکالی تھیں۔ اس ملاح کا جوان بیٹا کشتی میں مسافروں کو لے کر جایا کرتا تھا۔ ایک روز دریا میں اچانک طغیانی آگئی اور کشتی الٹ گئی۔ خدا کا کرنا دیکھئے کہ وہ لوگ جو تیراکی نہیں جانتے تھے وہ تو کسی نہ کسی طرح کنارے سے لگ گئے لیکن ملاح کا بیٹا ڈوب گیا۔ دوسرے روز اس کی لاش ملی۔

اس حادثے نے اس بوڑھے ملاح کی کمر توڑ کر رکھ دی۔ اسے بار بار یہی خیال آتا تھا کہ اس کا بیٹا بہترین تیراک اور ملاحوں کی اولاد ہونے کے باوجود کیوں ڈوب گیا؟ اس کے دل کو ایک خلش سی لگی رہتی تھی۔ ایک روز وہ یہ مسئلہ لے کر ایک بزرگ کے پاس گیا۔ جس نے اسے بتایا کہ اصل میں قدرت نے اسے اس طرح اس کے گناہوں کی سزا دی ہے اور بتایا ہے کہ اگر اللہ چاہے تو بڑے بڑے تیراکوں کو ڈبو دیتا ہے اور اگر چاہے تو تیراکی بالکل نہ جاننے والوں کو بچالیتا ہے۔ اپنی کہانی سناتے ہوئے اس کی بوڑھی آنکھوں سے آنسو بہنے لگے۔ اس نے رندھی ہوئی آواز میں کہا "یہ بات نہیں کہ میں یا میری بیوی اولاد کو پیدا کرنے کے قابل ہی نہیں تھے لیکن خدا نے مجھے پھر اولاد نہ دی۔ مجھے کئی لوگوں نے کہا کہ دوسری شادی کرلو لیکن میں سمجھ گیا کہ قدرت کی طرف سے مجھے سزا مل رہی ہے۔ اس وقت سے آج تک میں اپنے انہی گناہوں کا کفارا ادا کر رہا ہوں۔ میں دن رات دریا پر ہی رہتا ہوں تاکہ کسی کو بھی میری مدد کی ضرورت ہو تو میں اس کے کام آسکوں۔ مجھے اس طرح ایک سکون سا رہتا ہے اور میرا دل گواہی دیتا ہے کہ اللہ تعالیٰ میرے گناہ معاف کردے گا" ...... اور وہ چلا گیا۔

ربیع الثانی کی نفلی عبادات

جو شخص پورا ماہ بعد نماز عشاء یہ وظیفہ روزانہ ۱۱۱۱ مرتبہ پڑھے گا وہ موت کے وقت کلمہ پڑھتا ہوا اس دنیا سے رخصت ہوگا

یہ اسلامی سال کا چوتھا مہینہ ہے اسے ربیع الآخر بھی کہا جاتا ہے۔ اس کا نام رکھتے وقت ربیع کا موسم تھا یعنی ربیع کا آخیر تھا اس لیے اس کا نام ربیع الآخر رکھا گیا مگر ربیع الاول کی مناسبت سے اس کا نام ربیع الثانی مشہور ہوگیا۔

اس مہینہ کے مشہور واقعات یہ ہیں کہ اس مہینہ کی تیسری تاریخ کو حجاج نے کعبۃ اللہ پر آگ پھینکی تھی جبکہ سیدنا حضرت ابن زبیرؓ وہاں محصور تھے۔ جس سے خانہ کعبہ جل گیا۔ اسی ماہ میں حضرت سیدنا عبدالقادر جیلانیؒ کا وصال بھی ہوا ہے۔

نفلی عبادت

اس ماہ کے نوافل حسب ذیل ہیں جو اکثر صوفیاء پڑھتے رہے ہیں۔

شب اول کے نوافل: عابدوں کا کہنا ہے کہ جب ربیع الثانی کا چاند نظر آجائے تو اس کی شب اول میں بعد نماز مغرب آٹھ رکعت نفل دو دو کی رکعت کی نیت سے پڑھے اور اس میں سورہ فاتحہ کے بعد سورۂ کوثر تین بار اور دوسری میں سورۂ کافرون تین بار پھر تیسری چوتھی، پانچویں، چھٹی، ساتویں، آٹھویں رکعت میں سورۂ فاتحہ کے بعد سورۂ اخلاص تین تین بار ہر رکعت میں پڑھے۔ انشاء اللہ تعالیٰ اس نماز کے پڑھنے والے کو بے شمار نمازوں کا ثواب ملے گا۔

چار رکعت نفل: جواہر غیبی میں ہے کہ اس مہینہ کی پہلی، پندرھویں، انتیسویں تاریخوں میں چار رکعت نفل پڑھے۔ ہر رکعت میں سورۂ فاتحہ کے بعد سورۂ اخلاص پانچ بار پڑھے۔ اس کے لیے ہزار نیکیاں لکھی جاتی ہیں اور ہزار برائیاں محصور کی جاتی ہیں۔

انجام بخیر کا وظیفہ: جو شخص پورا ماہ بعد نماز عشاء یہ وظیفہ روزانہ ۱۱۱۱ مرتبہ پڑھے گا وہ موت کے وقت کلمہ پڑھتا ہوا اس دنیا سے رخصت ہوگا۔ بعض بزرگوں کا کہنا ہے کہ اس وظیفے میں خاتمہ بالخیر کی بے حد تاثیر ہے۔ اس وظیفہ سے خاتمہ بالخیر ہوتا ہے۔ **فَاطِرَ السَّمٰوٰتِ وَالْاَرْضِ اَنْتَ وَلِيّٖ فِی الدُّنْيَا وَالْاٰخِرَةِ تَوَفَّنِیْ مُسْلِمًا وَّاَلْحِقْنِیْ بِالصّٰلِحِيْنَ**

(بقیہ صفحہ نمبر 18 پر)

گلقند سے روزہ محسوس نہ ہوا

سحری کے وقت ایک چمچ خالص گلقند کھا لیا کرتے تھے اور اس کے بعد تقریباً پانچ کلومیٹر سائیکل چلا کر ڈیوٹی پر جایا کرتے تھے۔ پڑھاتے بھی تھے اور واپس بھی گرمی میں سائیکل چلا کر گھر جاتے تھے

آپ بھی اپنے مشاہدات لکھیں صدقہ جاریہ ہے بے ربط ہی کیوں نہ ہوں تحریر ہم سنوار لیں گے۔

مکرمی! آپ کا یہ رسالہ بفضل خدا خدمتِ خلق میں مصروف عمل ہے۔ آپ کی ترغیب پر چند واقعات و مشاہدات تحریر کر رہا ہوں جس سے یقیناً لوگوں کو فائدہ ہوگا۔

یہ 1999ء کی بات ہے جب میں ملتان کے ایک سکول میں ساتویں کلاس میں پڑھتا تھا۔ ہمارے ایک استاد ذوالفقار علی صاحب جو کہ ویسے تو ڈرائنگ کے استاد تھے لیکن ہمیں اسلامیات پڑھایا کرتے تھے۔ ہماری کلاس میں ایک لڑکا پڑھتا تھا جو کہ کلاس کا مانیٹر بھی تھا۔ اس کے والد حکیم تھے اور ان کا اپنا دوا خانہ تھا۔ جب یہ بات ہمارے استاد محترم ذوالفقار صاحب کو پتہ چلی تو انہوں نے اس لڑکے کو بلایا اور اسے اگلے دن آدھا کلو گلقند لانے کو کہا لیکن تاکید کر دی کہ گلقند خالص ہو اسی لیے تم سے منگوا رہا ہوں کیونکہ تم لوگ خود بناتے ہو۔ اگلے دن وہ لڑکا گلقند لے آیا۔ ذوالفقار صاحب نے اس کی قیمت پوچھی لیکن لڑکے نے لینے سے انکار کر دیا۔ استاد محترم کے اصرار پر اس نے غالباً -/30 روپے لیے۔ اس کے بعد استاد محترم نے بتایا کہ جب رمضان المبارک گرمیوں میں آتا تھا تو وہ سحری کے وقت ایک چمچ خالص گلقند کھا لیا کرتے تھے اور اس کے بعد تقریباً پانچ کلومیٹر سائیکل چلا کر گرمی میں ڈیوٹی پر جایا کرتے تھے۔ پڑھاتے بھی تھے اور واپس بھی گرمی میں سائیکل چلا کر گھر جاتے تھے۔ آنے جانے کا دس کلومیٹر فاصلہ طے کرنے اور پڑھانے کے باوجود اتنی شدید گرمی میں انہیں پیاس محسوس نہیں ہوتی تھی۔

ایک دو باتیں اور ذہن میں آرہی ہیں جب کبھی میرا گلا خراب ہوتا تھا یا کھانسی ہوتی تھی تو والد صاحب نے ایک ٹوٹکہ بتایا ہے کہ مصری کے ٹکڑے کو منہ میں رکھ کر چوستے رہا کرو اس سے فرق پڑے گا۔ یہ واقعی آزمودہ ہے اور گلا صاف ہو جاتا ہے۔ ہماری ایک استانی تھیں انہوں نے ایک مرتبہ باتوں باتوں میں بتایا کہ اگر کسی کا قد نہ بڑھ رہا ہو تو وہ صبح سویرے اٹھ کر لٹکے اور لٹکنے کے بعد ایک گلاس دودھ کا پی لے تو قد بڑھ جائے گا۔ (تحریر: محمد شہزاد مجذوبی۔ کراچی)

بواسیر کا پیشاب سے علاج

(مرسلہ: عبدالسمیع۔ سکھر)

میرے بھائی کی عمر 30 سال کے قریب تھی اور اس کو خونی بواسیر تھی۔ ساتھ موکے بھی تھے۔ شلوار خون سے بھری رہتی تھی۔ بڑی تکلیف اور جلن رہتی تھی۔ بواسیر سے بے حد پریشان اور کمزور ہو گیا تھا۔ ہم سب بھی اس کے لیے پریشان تھے۔ بہت علاج کرائے، آخر آپریشن تجویز ہوا لیکن ناکام۔ آپریشن والے لوگوں کو دیکھ کر ہم گھبرا گئے۔ ایک دن اسی پریشانی میں تھے کہ کھجور منڈی خیر پور میر میں ایک شخص سے یہ بات ہوئی تو اس نے کہا مایوس نہ ہوں میں خود مریض تھا۔ مجھے بھی یہی تکلیف تھی۔ مجھے کسی نے بتایا کہ ڈاکٹر کے پاس آپریشن کرا لوں۔ میں آپریشن کے لیے تھیٹر گیا لیکن وہاں سے بھاگ آیا۔ کسی نے مجھے بتایا کہ اپنا پیشاب کسی برتن میں یا بوتل میں رکھ لیں۔ پاخانہ کر کے پہلے استنجا اپنے پیشاب سے کریں۔ پھر 10 منٹ کے بعد پانی سے طہارت کریں۔ اسی طرح سے تین دن کرنے کو کہا۔ میں نے 15-10 دن کیا اور بالکل ٹھیک ہو گیا۔ ہم نے بھی بھائی پر یہی ٹوٹکہ آزمایا اور شفا حاصل کی۔ آج 7 سال ہو گئے پھر کبھی یہ تکلیف نہ ہوئی۔ بواسیر کے لیے آزمودہ نسخہ ہے۔ میں نے یہ طریقہ اور بہت سے لوگوں کو بتایا اور انہوں نے آزمایا اور تندرست ہو گئے۔

(بقیہ: خواتین پوچھتی ہیں؟)

(چنبیلی یا زیتون) دو چمچ، سرسوں کے بیج دو چمچ ان سب کو ملا کر باریک پیس لیں اور تیل ملا کر بوتل میں رکھ لیں تھوڑے سے سفوف میں پانی ملا کر گاڑھا گاڑھا لیپ تیار کریں اور منہ پر اچھی طرح لگائیں۔ دس پندرہ منٹ بعد ہاتھ گیلے کر کے ابٹن کی طرح خوب ملیں اور اتار کر منہ دھولیں۔ ہفتے میں دو تین بار ایک لیموں کے رس میں تھوڑا سا دودھ یا بالائی ملا کر چہرے پر ملیں۔ پانچ منٹ بعد منہ دھولیں۔ صبح نہار منہ ایک لیموں کا رس ایک گلاس پانی میں ملائیں اور ایک چمچ شہد ڈال کر پیا کریں۔ بیسن سے منہ دھویا کریں۔ اس سے چکنی جلد ٹھیک ہو جاتی ہے۔ سبزیاں، سلاد اپنی غذا میں شامل کریں۔

تھکن: یَا قُدُّوْسُ کو جو کوئی دورانِ سفر ورد کرتا رہے ان شاء اللہ عزوجل تھکن سے محفوظ رہے گا

آسیب کے خاتمے کے لیے ۞ مرگی اور بے ہوشی سے نجات ۞ حافظہ کے لیے اکسیر

قرآنی کمالات سے لاعلمی اور دوری ہے آیئے ہم آپ کو قرآنی شفا سے روشناس کرائیں تاکہ آپ کی مایوس کر دینے والی مشکلات فوری دور ہوں یقین جانیئے ان آزمودہ قرآنی شفاؤں کو آزما کر خودکشی تک پہنچنے والے خوشحالی کی زندگی ہنسی خوشی بسر کر رہے ہیں۔ قارئین! انشاءاللہ آپ عبقری کے صفحات میں سورۃ البقرۃ سے لے کر سورۃ الناس تک کے روحانی وظائف و عملیات ملاحظہ فرمائیں۔

کالی دنیا کالے عامل اور ازلی کالی مشکلات کا زوال اور قرآنی طاقت کا کمال

ہر مرض سے شفا کے لیے

"وَبِالْحَقِّ اَنْزَلْنٰهُ وَ بِالْحَقِّ نَزَلَ ط سات مرتبہ کسی مریض پر اس آیت کا پڑھ کر دم کرنا حکم الٰہی سے شفا دیتا ہے۔ (سورۂ بنی اسرائیل آیت نمبر 105)

فائدہ: سورۂ بنی اسرائیل کا تین مرتبہ روزانہ پڑھنا دو جہاں کی ترقی مراتب، سارے جہاں کی مشکلیں حل کرنے کے لیے نہایت مجرب اور مفید ہے۔

آسیب کے خاتمے کے لیے

اگر عورت یا مرد پر آسیب کا اثر ہو اور واقعی کسی شخص پر جن یا بھوت پریت آتا ہو تو تین مرتبہ (سورۃ کہف کی آیت نمبر 47,48,49) کا مریض پر پڑھ کر دم کرنا اور تین بار کسی کاغذ پر لکھ کر مریض کو دکھانا نہایت مفید اور مجرب ہے آیتیں یہ ہیں۔

"وَيَوْمَ نُسَيِّرُ الْجِبَالَ وَتَرَى الْاَرْضَ بَارِزَةً وَّحَشَرْنٰهُمْ فَلَمْ نُغَادِرْ مِنْهُمْ اَحَدًا ٥ وَعُرِضُوْا عَلٰى رَبِّكَ صَفًّا ط لَقَدْ جِئْتُمُوْنَا كَمَا خَلَقْنٰكُمْ اَوَّلَ مَرَّةٍ بَلْ زَعَمْتُمْ اَلَّنْ نَّجْعَلَ لَكُمْ مَّوْعِدًا ٥ وَوُضِعَ الْكِتٰبُ فَتَرَى الْمُجْرِمِيْنَ مُشْفِقِيْنَ مِمَّا فِيْهِ وَيَقُوْلُوْنَ يٰوَيْلَتَنَا مَالِ هٰذَا الْكِتٰبِ لَا يُغَادِرُ صَغِيْرَةً وَّلَا كَبِيْرَةً اِلَّا اَحْصٰهَا ج وَوَجَدُوْا مَا عَمِلُوْا حَاضِرًا ط وَلَا يَظْلِمُ رَبُّكَ اَحَدًا ٥

سورہ کہف کا جمعہ کے دن پڑھنا زمین سے آسمان تک نور پیدا کرتا ہے اور آٹھ دن تک وہ نور برابر قائم رہتا ہے۔ پھر اس کے پڑھنے والے کو یہ سارا نور قبر میں اور قبر کے بعد قیامت میں دیا جائے گا۔ اس سورت کا روزانہ پڑھنا ایمان کی قوت کو زیادہ کرتا ہے اور نور ایمان میں ترقی بخشتا ہے۔ جس مکان میں سورہ کہف پڑھی جائے گی کوئی شیطان یا چور اس مکان کا قصد نہ کرے گا۔ سورۂ کہف کی تین آیتیں اول سے یاد کرنا پھر ان کو ہر روز تین مرتبہ پڑھنا دجال کے فتنہ سے محفوظ رکھے گا۔ اگر کسی شخص کو رات کے وقت جاگنا منظور ہو اور کوئی جگانے والا نہ ہو اور خود بھی اٹھنے کی امید نہ ہو وہ شخص عشاء کی نماز کے بعد سورہ کہف پڑھ کر سو جائے انشاءاللہ جس وقت ارادہ کرے گا اسی وقت آنکھ کھلے گی۔ مجرب عمل ہے۔

مرگی اور بے ہوشی سے نجات

كٓهٰيٰعٓصٓ داہنے ہاتھ کی انگلیوں پر اور **حٰمٓ عٓسٓقٓ** بائیں ہاتھ کی انگلیوں پر پڑھ کر دم کرنا پھر دونوں ہاتھ کی انگلیاں کسی شخص کی طرف کھول دینا اس طرح کہ ہر ایک حرف کے ساتھ ایک انگلی بند کر لی جائے۔ دو حرفوں کے ساتھ دسوں انگلیاں بند کرنے کے بعد جس کسی کی طرف کھول دینا مقصود ہو دفعتہً کھولی جائیں اس میں انشاءاللہ فائدہ تسخیر کا پیدا ہوگا۔ **كٓهٰيٰعٓصٓ** کا مریض کے ماتھے پر لکھنا بفضلہٖ تعالیٰ دردِ سر، مرگی اور بے ہوشی سے صحت بخشتا ہے۔

حافظہ کے لیے اکسیر

(سورۃ مریم کی آیت نمبر 12,13,14,15) لکھ کر بچے کے گلے میں تعویز بنا کر ڈالنا اور ہر مہینہ میں تین روز چینی کی طشتری پر لکھ کر پلانا، بچے کو والدین کی نافرمانی سے اور خود بچے کے لیے بھی تمام آفتوں سے بچانے اور ذہن اور حافظہ زیادہ کرنے کے لیے بڑا اکسیر کا حکم رکھتا ہے آیتیں یہ ہیں۔

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ ٥ يٰيَحْيٰى خُذِ الْكِتٰبَ بِقُوَّةٍ ط وَاٰتَيْنٰهُ الْحُكْمَ صَبِيًّا ٥ لا وَّحَنَانًا مِّنْ لَّدُنَّا وَزَكٰوةً ط وَكَانَ تَقِيًّا ٥ لا وَّبَرًّا بِوَالِدَيْهِ وَلَمْ يَكُنْ جَبَّارًا عَصِيًّا ٥ وَسَلٰمٌ عَلَيْهِ يَوْمَ وُلِدَ وَيَوْمَ يَمُوْتُ وَيَوْمَ يُبْعَثُ حَيًّا ٥

دوسروں کو حقیر سمجھنے کا انجام

سچے انسانوں کو ہم نے حقیر سمجھ لیا، صرف اس لیے کہ ان کے آس پاس ہم کو دنیا کی رونقیں نظر نہ آئیں" (تحریر: مولانا وحید الدین)

زندگی نام ہے ناخوش گواریوں کو خوش گواری کے ساتھ قبول کرنے کا۔ تھیوڈور روز ویلٹ (Theodore Roosevelt) نے اسی بات کو ان الفاظ میں کہا کہ زندگی کا سامنا کرنے کا سب سے زیادہ ناقص طریقہ یہ ہے کہ حقارت کے ساتھ اس کا سامنا کیا جائے: (The Poorest Way To Face Life is To Face It With a Sneer) اصل یہ ہے کہ اس دنیا میں کوئی شخص اکیلا نہیں۔ بلکہ اس کے ساتھ دوسرے بہت سے لوگ بھی یہاں زندگی کا موقع پائے ہوئے ہیں۔ اللہ تعالیٰ اپنے منصوبہ کے تحت ہر ایک کو اس کا سامانِ حیات دے رہا ہے۔ کسی کو ایک چیز، کسی کو دوسری چیز اور کسی کو تیسری چیز۔ ایسی حالت میں آدمی اگر دوسروں کو حقیر یا کم سمجھ لے تو وہ حقیقت پسندانہ نظر سے محروم ہو جائے گا۔ وہ نہ اپنے بارے میں صحیح رائے قائم کر سکے گا اور نہ دوسروں کے بارے میں۔ تاریخ انسانی میں جو سب سے بڑا جرم کیا گیا ہے وہ عدم اعتراف ہے۔ تاریخ کے ہر دور میں خدا کے نیک بندے حق کا پیغام لے کر اٹھے، انہوں نے لوگوں کو سچائی کی طرف بلایا۔ مگر ہمیشہ ایسا ہوا کہ ان کے مخالفین کی اکثریت نے ان کو نظر انداز کر دیا۔ اس کی سب سے بڑی وجہ یہی تھی کہ انہوں نے ان سچے انسانوں کو حقیر سمجھ لیا، صرف اس لیے کہ ان کے آس پاس انہیں دنیا کی رونقیں نظر نہ آئیں، وہ ان کو تخت عظمت پر بیٹھے ہوئے دکھائی نہیں دیتے۔ انہوں نے کہا کہ ہم ایک چھوٹے آدمی کے سامنے کیوں اپنے آپ کو جھکائیں۔ یہی معاملہ قومی رویہ کا بھی ہے۔ اگر ہم ایک قوم کو حقیر سمجھ لیں تو اس کے بارے میں ہمارا پورا رویہ غلط ہو کر رہ جائے گا۔ ہم اس قوم کی اچھائیوں کو بھی برائی کے روپ میں دیکھنے لگیں گے، ہم اس قوم کی طاقت کا غلط اندازہ کریں گے اور اس سے ایسے مواقع پر غیر ضروری طور پر لڑ جائیں گے جہاں بہترین عقل مندی یہ تھی کہ اس سے اعراض کیا جائے۔ دوسروں کو بھی کم سمجھنا باعتبار نتیجہ خود اپنے آپ کو کم سمجھنا ہے۔ دوسروں کو حقیر سمجھنے کا آخری انجام صرف یہ ہے کہ آدمی خود دوسروں کی نظر میں حقیر ہو کر رہ جائے۔

پتھری کا علاج: ایک پودا ہے جس کا نام ہے "پتھر چٹا" یہ پتے توڑ لیں اور انہیں کھاتے رہیں۔ پتھری ختم کرنے کے لیے یہ سب سے اکسیر علاج ہے

میرا علاج نہ کیا تو خودکشی کرلوں گا

قارئین زیر نظر تحقیق مثبت ذہن کے ساتھ شائع کی جا رہی ہے۔ لڑکے، لڑکیاں اور والدین بھی ضرور پڑھیں کیونکہ یہ تحریر وقت، معاشرہ اور اخلاق کی اشد ضرورت ہے

روحانی وجسمانی قوت کی کمی:

نوجوان ذہنی طور پر مفلوج ہوگئے ہیں۔ حقیقت یہ ہے کہ ان نوجوانوں کو اپنے ماں باپ کا سہارا ہی نہیں بننا بلکہ ملک و ملت کی تعمیر و ترقی، بقا اور دفاع کی ذمہ داری بھی انہیں ہی سنبھالنی ہیں۔ اسلام ایسے دور میں داخل ہوگیا ہے جہاں اسے تاریخ کے سب سے بڑے خطرے کا سامنا ہے۔ مگر ہمارے نوجوان جسمانی اور روحانی لحاظ سے اتنے طاقتور نہیں کہ غیر مسلم قوتوں کا مقابلہ کرسکیں۔ جسمانی اور روحانی قوت کی جتنی ضرورت آج ہے، وہ اس سے پہلے کبھی پیش نہیں آئی تھی۔

نفسیاتی خلفشار اور جذباتی گھٹن کی زیادتی:

پاکستان اور اسلام کو اس عظیم خطرے سے بچانے والے بوڑھے نہیں نوجوان ہوں گے۔ شمعِ رسالت ﷺ کو نوجوان ہی اپنے لہو سے روشن رکھیں گے۔ حق کی آواز کو مسجد کے لاؤڈ سپیکر نہیں بلکہ یہ نوجوان بلند کریں گے اور رسول اکرم ﷺ کی سنتوں کو یہی نوجوان زندہ رکھیں گے، مگر جب ہم ان خطوط کو پڑھتے ہیں جو نوجوان ہمیں لکھ رہے ہیں تو دل پر ہیبت طاری ہوجاتی ہے کہ ان نوجوانوں کے اندر جو خالد بن ولیدؓ، صلاح الدین ایوبیؒ، محمد بن قاسمؒ اور محمود الدین غزنویؒ ہیں، وہ نفسیاتی خلفشار اور جذباتی گھٹن کا شکار ہوکر دماغی اور جسمانی لحاظ سے معذور ہوگئے ہیں اور مجمع لگانے والے حکیم، دکانوں میں بیٹھے ہوئے نیم حکیم ان نوجوانوں کی مردانگی کو دہشت ناک الفاظ، فریب کارانہ باتوں اور خالص افیون کی گولیوں سے جنہیں انہوں نے مجرب نسخوں کا نام دے رکھا ہے، بیمار اور دیمک خوردہ بنا رہے ہیں۔ ہم اخباروں میں خودکشی کی اس قسم کی خبریں پڑھتے رہتے ہیں کہ ایک آدمی نے گھریلو جھگڑوں سے تنگ آکر خودکشی کرلی ہے۔ یہ صرف ہم لوگ جانتے ہیں کہ اصل گھریلو جھگڑا کیا تھا۔ اسے نہ مرنے والا بیان کرتا ہے نہ مرنے والے کی بیوہ زبان پر لاتی ہے۔ طب اور نفسیات کے ڈاکٹر معاشرے کے راز دان ہیں۔ ہمارے پاس خاوند بھی آتے ہیں اور بیویاں بھی۔ باپ بھی اور ان کے جوان بیٹے بھی، مائیں بھی اور ان کی بیٹیاں بھی، اور یہ سارے مریض ہمیں ہمدرد اور ہمراز سمجھ کر دل کے سارے ہی راز اور الجھنیں ہمارے حوالے کردیتے ہیں۔ ہم آج انہی رازوں اور الجھنوں کی روشنی میں بات کررہے ہیں۔

ماہنامہ عبقری پر اعتماد:

''ماہنامہ عبقری'' میں روحانی، طبی اور نفسیاتی آرٹیکل شائع ہونے کے بعد نوجوانوں نے بھی ہمیں اپنا ہمدرد اور ہمراز بنایا ہے اور یہاں تک لکھ دیا ہے۔ ''اگر آپ نے بھی میرا علاج نہ کیا تو میں خودکشی کرلوں گا۔'' تو ہم پر فرض عائد ہوتا ہے کہ ہم لگی لپٹی رکھے بغیر قوم کو ایسی تباہی سے بچائیں جس سے نہ والدین بچوں کو آگاہ کرتے ہیں نہ بچے والدین کو مدد کے لیے پکار سکتے ہیں اور تباہ ہونے والے چپ چاپ تباہ ہورہے ہیں یا نیم حکیموں اور فریب کار معالجوں کے ہاتھوں لٹ رہے ہیں۔ اگر ہم یہ فرض ادا نہیں کرتے تو ہم مسیحا نہیں مجرم ہیں۔ ہم شرم و حجاب کو الگ رکھ کر زندگی سے منہ موڑنے والے نوجوانوں اور ان کے والدین کو یقین دلاتے ہیں کہ یہ کوئی سنگین مسئلہ نہیں جس سے گھبرا کر قوم کا کوئی نوجوان ہزاروں خواہشوں، سینکڑوں عزائم اور آرزوئیں دل میں لیے اس دنیا سے ہی اٹھ جائے۔ ہم طب، نفسیات اور فلسفے کی تکنیکی اصطلاحوں پر بات نہیں کریں گے ورنہ بات عام فہم نہ ہونے کی وجہ سے الجھ جائے گی۔ ہمارا مقصد علمیت کا اظہار نہیں بلکہ ایک عام ذہن کے قاری کو اصل مسئلہ ذہن نشین کرانا ہے۔

نئی پود کا اصل مرض جنسی ہیجان ہے:

یعنی تنہائی میں اپنے جسم سے اپنے ہاتھوں سے جنسی ہیجان پیدا کرنا یہ عادت لڑکوں میں بھی ہوتی ہے اور لڑکیوں میں بھی۔ اگر کوئی ماں باپ یہ کہہ کر مطمئن ہوجائیں کہ ہمارا بچہ اس قباحت کا عادی نہیں تو وہ ایک خوفناک خودفریبی میں مبتلا ہیں۔ طب اور نفسیات کے ماہرین کی یہ رپورٹ اور تجزیہ غلط نہیں کہ ننانوے فی صد نوجوان ''جنسی ہیجان'' سے لطف اندوز ہوتے ہیں اور باقی ایک فی صد وہ ہیں جو جھوٹ بولتے ہیں۔ ہم والدین کو خوفزدہ نہیں کرنا چاہتے۔ یہ حرکت اسی صورت میں تباہی کا باعث بنتی ہے جب کوئی بچہ اس کا عادی ہوجائے اور جب اس کی تمام تر توجہ اسی عادت پر مرکوز رہتی ہے۔ خوفزدہ ہونے یا گھبرانے کی کوئی بات نہیں۔ ہم آپ کو چند ایک ایسے طریقے بتائیں گے جن پر آپ نے یا آپ کے بچوں نے عمل کیا تو جنسی ہیجان سے نجات حاصل کرنا کوئی مشکل نہیں ہوگا۔ یہ مسئلہ کوئی ایسا ٹیڑھا نہیں کہ والدین سر پکڑ کر بیٹھ جائیں یا کوئی نوجوان خودکشی کرلے۔ سب سے پہلے اس عادت کی تحریک اور پس منظر کو ذہن نشین کرلیں پھر اس کا انسداد آسان ہوجائے گا۔ (جاری ہے)

صرف تجربہ کار پڑھیں

آپ کی تحریروں کا انتظار ہے۔ خاص نمبر کی تیاری زور و شور سے جاری ہے یقیناً آپ کے پاس وقت نہیں لیکن بے ربط تحریر جو کسی واقعے، تجربے، ٹوٹکے اور روحانی وظیفہ پر مشتمل ہو یقیناً آپ کے لیے صدیوں صدقہ جاریہ بنے گی۔ دیر کیسی قلم اٹھائیں۔ وہ اس لیے کہ روزانہ وصول ہونے والے ہزاروں پیغامات، خطوط، ٹیلی فون، موبائیل اور بالمشافہ ملاقات کی شکل میں، ان میں ہر شخص قارئین کی بھیجی ہوئی تحریروں کی تعریف کرتا ہے۔ ان کا شکریہ ادا کرتا ہے۔ بلکہ بعض تو ان قارئین کے فون یا پتے دریافت کرتے ہیں تاکہ ہم ان کا خود شکریہ ادا کریں کہ جو چیز آپ کے لیے اہم تھی یا غیر اہم۔ وہ ہمارے لیے جاں بخشی کا ذریعہ بن گئی۔ قارئین آپ ضرور توجہ فرمائیں۔ ہم ہر پل آپ کے تجربات و مشاہدات کے منتظر رہیں گے۔ انتظار، انتظا، انتظار.........

بنفشی قہوہ (ہر موسم اور ہر عمر میں یکساں مفید)

صدیوں سے آزمودہ یہ قہوہ پرانی اور لاعلاج کھانسی، الرجی، ریشہ، بلغم، دمہ، ناک بہنا، دماغی دباؤ بوجھ اور جکڑن کے لیے سالہا سال سے آزمودہ ہے۔ پرانا دمہ، پرانا نزلہ، دائمی زکام اور ریشہ بچوں بڑوں کے لیے جس موسم میں ہو نہایت لاجواب ہے۔ بدذائقہ نہیں، بہترین فوائد رکھتا ہے۔ جن لوگوں کو بلغم الرجی اور کھانسی زکام نے عاجز کردیا ہو وہ اسے مستقل کچھ عرصہ استعمال کریں۔ مزے کی بات یہ ہے کہ بے خوابی نیند کی کمی، دماغی خشکی، معدے کی تیزابیت جلن کے لیے لاجواب چیز ہے۔ مزید دماغی کمزوری یادداشت کی کمی اور نگاہ کی کمی کو بھی لازوال فائدہ دیتا ہے۔ اگر شفاء حیرت سیرپ بطور میٹھے کے استعمال کریں تو فوائد میں چار چاند لگ جائیں گے ورنہ بغیر سیرپ کے بھی اکیلا لاجواب فوائد رکھتا ہے

ترکیب: ڈیڑھ کپ پانی میں چوتھائی چمچ چائے والا ڈال کر ابالیں جب ایک کپ پانی بچے تو چھان کر ہلکا میٹھا ملائیں یا نہ ملائیں چسکی چسکی پئیں دن میں 3 سے 4 بار۔

ڈبی کی قیمت -/100 روپے، علاوہ ڈاک خرچ تقریباً ایک ماہ کی دوا۔

حق ہمسائیگی درجہ وار چالیس گھروں تک ہے یعنی چاروں طرف چالیس گھر ☆ قیامت کے دن غریب ہمسایہ امیر ہمسایہ کا دامن گیر ہوگا

خواتین پوچھتی ہیں؟

یہ صفحہ خواتین کے روزمرہ خاندانی اور ذاتی مسائل کے لیے وقف ہے۔ خواتین اپنے روزمرہ کے مشاہدات اور تجربات ضرور تحریر کریں۔ نیز صاف صاف اور مکمل لکھیں چاہے بے ربط ہی کیوں نہ ہو۔ (ام اوراق)

چہرے پر دانے

میری عمر انیس سال ہے۔ دو سال سے چہرے پر دانے نکل رہے ہیں۔ ان دانوں کی وجہ سے میں بہت پریشان ہوں۔ مجھے کوئی ٹوٹکہ بتایئے۔ (شمائلہ خان۔ ڈیرہ اسماعیل خان)

☆ آپ تلی ہوئی چیزیں زیادہ نہ کھایئے۔ چکنی چیزوں سے دانے زیادہ نکلتے ہیں۔ بیسن کے ساتھ منہ دھویا کیجئے۔ گل منڈی خرید لیجئے۔ گول گول پھولوں کی شکل میں ہوتی ہے۔ رات کو سترہ منڈیاں ایک گلاس پانی میں بھگو دیجئے۔ صبح ان کو ہاتھ سے مل اور چھان کر ایک چمچ شہد ملا کر پی لیا کیجئے۔ اس سے خون صاف ہوگا، دانے نہیں نکلیں گے۔

وطن واپسی پر پیٹ کی خرابی

ہم لوگ وطن سے باہر رہتے ہیں تو صحت ٹھیک رہتی ہے۔ پاکستان آتے ہی پیٹ کی خرابی کا مسئلہ پیدا ہو جاتا ہے۔ گھر والے اور عزیز و اقارب اچھے اچھے کھانے بناتے ہیں جن کو ہم جی بھر کر نہیں کھا سکتے۔ اور جب معدہ ٹھیک ہونے لگتا ہے تو ہماری چھٹی ختم ہو جاتی ہے۔ ایک صاحب نے مشورہ دیا ہے کہ پاکستان جاتے ہی سوئے کے بیجوں کا ابلا ہوا پانی پی لو پھر معدہ صحیح رہے گا۔ (زینب بی بی۔۔ دبئی)

☆ زینب بی بی! آپ کا خط مجھے اب ملا ہے اور آپ ستمبر میں پاکستان آکر واپس دبئی جا چکی ہوں گے۔ آپ یوگا کرتی ہیں۔ بہت اچھی بات ہے۔ اس سے بہت فائدہ ہوگا۔ آپ نے معدے کی بات کی ہے۔ وطن آتے ہی ثقیل غذا کا بوجھ اس پر لاد دیا جاتا ہے۔ قورمہ، گوشت، بریانی، کباب، سموسے اور اس نوع کی دیگر بوجھل غذائیں پیٹ میں جاتی ہیں، اس میں اگر تھوڑی سی احتیاط کر لی جائے تو آپ کا پیٹ ٹھیک رہ سکتا ہے۔ پراٹھے، نان، نہاری، حلیم، پائے وغیرہ آتے ہی نہ کھانا شروع کریں۔ ایک کھانا ہضم ہونے کے بعد دوسری دفعہ کھائیں۔ آپ ابلا ہوا، مقطر اور معدنی پانی استعمال کریں۔ اس سے آپ پچاس فی صد صحت مند رہیں گی۔ کھانا ضرور کھایئے مگر اعتدال سے، بھوک رکھ کر۔ تھوڑی سی کچی ادرک سالن میں ضرور ڈال لیجئے۔ آپ دوبارہ پاکستان آئیں تو ضرور بتایئے گا، آپ کو کچھ ادویات بھجواؤں گا ان شاء اللہ فائدہ ہوگا۔

کیکر کا کوئلہ

کیکر کا کوئلہ کیسے بنتا ہے اور اسے پیسنا کس طرح ہے؟ امید ہے آپ ضرور بتائیں گے۔ (منصورہ بیگم۔ بہاولنگر)

☆ محترمہ لکڑی کی ٹال سے کیکر کا کوئلہ لیجئے۔ اگر خود بنانا چاہیں تو کیکر کی لکڑی جلائیں اور جب وہ سرخ ہو جائے تو اسے پانی کا چھینٹا دے کر بجھا دیجئے اور کوئلے رکھ لیجئے۔ کیکر کا کوئلہ تیار ہے محفوظ کر لیں۔ کوئلے سل بٹے پر یا ہاون دستے میں پیس سکتے ہیں۔ انہیں باریک پیسنا ہے تاکہ دانتوں پر آسانی سے ملا جا سکے۔ آپ کیکر یا جامن کی تازہ مسواک بھی کر سکتے ہیں اس سے دانت صاف ہو جائیں گے۔

برف کے فائدے

میں تمام دن برف کھاتی ہوں کسی سے سنا ہے نقصان دہ ہے۔ آپ مجھے برف کے بارے میں بتایئے فائدہ مند ہے یا نقصان دہ ہے۔ (عروسہ سعدیہ۔۔۔۔ ساہیوال)

☆ عروسہ بی بی! برف کا فائدہ یہی ہے کہ آپ ٹھنڈا پانی پی لیں یا مشروبات میں ڈال کر لطف اندوز ہوں۔ جہاں تک ہر وقت برف چبانے کا مسئلہ ہے وہ ٹھیک نہیں۔ ''ہر بات کی زیادتی نقصان دہ ہوتی ہے۔'' دانت خراب ہوں گے۔ معدہ کمزور ہوگا۔ آپ کو شاید معلوم نہیں چین میں گرم پانی پیا جاتا ہے۔ ان لوگوں کی صحت کتنی اچھی ہوتی ہے چست رہتے ہیں اور بیمار بھی نہیں ہوتے۔ آپ اپنی اس عادت پر قابو پایئے۔ برف چبا کر گرم گرم کھانا کھائیں تو اس سے آپ کے دانتوں پر برا اثر پڑے گا۔ اپنے معدے اور دانتوں پر رحم کھایئے۔ برف کھانا چھوڑ دیجئے ورنہ نقصان ہوگا۔

ایک اہم مسئلہ

سعدیہ بیٹی نے جب سے ہوش سنبھالا ہے۔ والدین کو سرد جنگ میں ہمہ تن مصروف دیکھا ہے جس کی وجہ سے دونوں بہنیں اور بھائی متاثر ہیں۔

☆ سعدیہ بی بی! گھریلو ماحول خوشگوار نہ ہو تو انسان اکثر و بیشتر بھٹک جاتا ہے۔ پیار کی تلاش میں دھوکا کھاتا ہے۔ والدین کو چاہیے اپنے مسائل علیحدگی میں حل کریں۔ بچوں کے سامنے شور شرابا نہ کریں، مگر ہمارے معاشرے میں مرد اپنے آپ کو برتر جان کر بیوی کے ساتھ ناروا سلوک کرتا ہے جس کا اثر لامحالہ بچوں پر ہوتا ہے۔ عورت کی غلطی بھی ہوتی ہے مگر مرد کو چاہیے وہ اسے درگزر کرتے ہوئے محبت پیار سے سارے مسئلے حل کر لے۔ اب آپ کو محلے کے لڑکے نے پیغام دیا۔ آپ کی غلطی تھی کہ آپ اس سے علیحدگی میں ملتی رہیں۔ ایک بار کی غلطی کو غلطی کہا جا سکتا ہے۔ مگر اس سے بار بار ملنا صحیح نہ تھا۔ اب وہ لڑکا آپ سے دوسری شادی کرنا چاہتا ہے۔ کیا آپ کو یقین ہے کہ وہ آپ کے ساتھ اچھی طرح نباہ کرے گا اور آپ اس کی پہلی بیوی کے حقوق کا دھیان رکھ سکیں گی۔ بات یہ ہے کہ آپ ڈاکٹر بننا چاہتی ہیں اس کے لیے آپ کو محنت درکار ہے ابھی ساری زندگی آپ کے سامنے ہے آپ ساری باتوں کو فراموش کر کے تعلیم پر توجہ دیجئے۔ آپ ڈاکٹر بن جائیں گی تو والدین بھی خوش ہوں گے۔ والدین کو سرد جنگ میں مصروف رہنے دیجئے۔ ان کی جنگ وہ آخر تک لڑتے رہیں گے۔ آپ اپنی پڑھائی میں خوب محنت کریں۔ عشق کا بھوت کم ہو جائے گا۔ آپ خود دیکھیں گی چند برسوں بعد آپ میں کتنا فرق آئے گا۔ ہو سکتا ہے آپ کا ہونے والا شوہر اس لڑکے سے کہیں زیادہ اچھا ہو۔ اللہ تعالیٰ بہتر کرے گا وہ بڑا کارساز ہے۔

گورا رنگ

میرے سامنے تین خط ہیں۔ تینوں بچیاں کالی ہیں اور کالے رنگ کی وجہ سے احساس کمتری میں مبتلا ہیں۔ شادی کا مسئلہ ہے، جو رشتہ آتا ہے وہ کالی رنگت دیکھ کر انکار کر دیتے ہیں۔ یہ بچیاں پوچھتی ہیں کہ ہمارا قصور کیا ہے؟ کیا ہماری شادی بھی نہیں ہوگی؟ رنگ گورا کرنے کے لیے کوئی ٹوٹکا بتایئے۔

☆ یہ بچیاں خوانخواہ احساس کمتری کا شکار ہیں۔ کئی گوری لڑکیاں ایسی ہیں جن کی شادی نہیں ہوئی۔ یہ سب مقدر کے کھیل ہیں جوڑے تو آسمان پر بنتے ہیں۔ انہیں چاہیے ایک پاؤ مسور کی دال لیکر اسے ایک گلاس دودھ میں رات کو بھگو دیں اور صبح اسے کسی ٹرے میں پھیلا کر دو تین دن کے لیے رکھ دیں۔ دال خشک ہو جائے تو اسے باریک پیس لیں۔ اس میں دو چمچے پسی ہوئی ہلدی، دو چمچے سوڈا بائی کارب، سوکھے ہوئے گلاب کے دو پھول، بادام چھلے ہوئے دس عدد، خشخاش دو چمچے، کوئی سا تیل (بقیہ صفحہ نمبر 9 پر)

بیمار: یَا سَلَامُ 111 بار پڑھ کر بیمار پر دم کرنے سے ان شاء اللہ عزوجل شفا حاصل ہوگی

ٹیلی فون ریسیور پکڑنے کا غلط انداز

(انتخاب: غلام [illegible]۔ خوشاب)

صرف برطانیہ میں موبائل فون استعمال کرنے والوں کی تعداد سترہ ملین سے زیادہ ہے اور وہاں ہر چار سیکنڈ کے بعد ایک ٹیلی فون (موبائل) فروخت ہو رہا ہے۔ اب تک وہاں لاکھوں لوگ ٹیلی فونائٹس میں مبتلا ہو چکے ہوں گے

یہ منظر دفتروں میں عام طور سے دیکھا جا سکتا ہے کہ ہاتھوں سے کوئی اور کام ہو رہا ہے اور ٹیلیفون کا ریسور گردن اور شانے کے درمیان پکڑ کر کسی سے گفتگو ہو رہی ہے۔ تاہم مالشی علاج کے ماہرین اور معالجین یہ کہتے ہیں کہ ٹیلی فون ریسیور کو اس طرح پکڑنے اور بے فکری کی باتیں کرنے سے ہمیں جسمانی طور پر شدید نقصان بھی پہنچ سکتا ہے۔ انہوں نے اس طرح پہنچنے والی چوٹ یا تکلیف کو ٹیلی فونائٹس (Telephonitis) کا نام دیا ہے۔

ماہرین کا خیال ہے کہ گردن اور شانے کے درمیان میں فون دبانے سے ریڑھ اور بالائی شانے کی نازک ہڈیوں کو ضرر پہنچ سکتا ہے، یہاں تک کہ ایک شانہ دوسرے سے اونچا بھی ہو جاتا ہے۔ سرے یونیورسٹی (برطانیہ) کے سائنس دانوں کے مطابق اس طرح ریسیور پکڑنے سے موبائل فون یا عام ٹیلی فون دونوں استعمال کرنے والوں کو خطرہ ہے، لیکن چوں کہ چھوٹے اور پتلے موبائل فون کا استعمال اب بڑھتا جا رہا ہے لہذا انہیں قابو میں رکھنے کے لیے شانے کو اور بھی اونچا کرنا پڑتا ہے تاکہ ہمارے دونوں ہاتھ دوسرے کاموں یا کمپیوٹر پر کام کرنے کے لیے خالی رہیں اس طرح اب زیادہ لوگوں کو گردن میں درد اور پٹھے اکڑنے کی شکایت ہونے لگی ہے۔

اندازہ یہ ہے کہ صرف برطانیہ میں موبائل فون استعمال کرنے والوں کی تعداد سترہ ملین سے زیادہ ہے اور وہاں ہر چار سیکنڈ کے بعد ایک ٹیلی فون (موبائل) فروخت ہو رہا ہے، لہذا ماہرین کا خیال ہے کہ اب تک وہاں لاکھوں لوگ ٹیلی فونائٹس میں مبتلا ہو چکے ہوں گے۔

ایک تحقیقی مطالعے میں ایک ۳۶ سالہ خاتون کا ذکر ہے جو کپڑوں پر استری کے دوران آدھے آدھے گھنٹے تک فون کو اپنی گردن اور شانے کے درمیان پکڑے رہتی تھی۔ نتیجہ یہ ہوا کہ اس کی گردن کی شریانیں بند ہونے لگیں اور اسے فالج کا خطرہ لاحق ہو گیا۔ ایک صاحب کو اسی عادت کی وجہ سے ایک بار اپنے سیدھے ہاتھ میں تکلیف محسوس ہوئی اور ایک ماہ تک وہ اس ہاتھ سے کام نہ کر سکے کیوں کہ ان کے کسی عصب کو نقصان پہنچ گیا تھا۔ ماہرین کا خیال ہے کہ شانے اور گردن کے درمیان فون کو اس طرح تھامنے سے جوڑ انحطاط پذیر ہونے لگتے ہیں، نسوں میں سوزش ہو جاتی ہے، عضلات میں تکلیف دہ اکڑن شروع ہو جاتی ہے اور ریڑھ کی تکالیف پیدا ہو جاتی ہیں۔ ماہرین نے اندازہ لگایا کہ دفتروں میں کام کرنے والے جو لوگ دن میں کم از کم دو گھنٹے ہاتھوں سے کام کرتے ہوئے فون کو گردن اور شانوں کے درمیان تھامے باتیں کرتے ہیں ان کی گردن میں درد شروع ہو جاتا ہے۔

پرانی وضع کے ٹیلی فون خاصے بڑے اور بھاری ہوتے تھے، لہذا شانے کو اتنا اچکانا پڑتا تھا جتنا کہ آج کل کے ہلکے اور چھوٹے فون کے لیے اچکانا نہیں پڑتا ہے۔ ڈنڈی (Dundee) یونیورسٹی میں گنٹھیا کے مرض کی ایک خاتون نے یہ خیال بھی ظاہر کیا کہ موبائل فون کو غلط طریقے سے گردن اور شانے کے درمیان تھاما جائے تو جوڑوں اور ہڈیوں پر ورم ہو جاتا ہے اور اکثر یہ کیفیت بھی ہو جاتی ہے کہ سر، گردن اور شانے میں درد ہونے لگتا ہے۔ بعض ماہرین نے یہ مشورہ دیا کہ موبائل فون استعمال کرنے والے کام کرتے وقت ایک ہاتھ فون پکڑنے کے لیے خالی رکھیں، جب کہ ڈرائیونگ کرتے وقت دونوں ہاتھوں سے اسٹیرنگ تھامے رہیں۔

طشت، شہد اور بال

عورت کا غیر محرم کی نگاہ سے اپنے آپ کو بچانا بال سے بھی زیادہ باریک ہے

(تحریر: ابوالعرفان قاری محمد یوسف سبحانی۔ میلسی)

اللہ تعالیٰ نے فرمایا شہد میں انسانوں کے لیے شفا ہے۔ حضرت محمد ﷺ کا ارشاد ہے کہ جو شخص ہر مہینہ میں تین بار شہد استعمال کرے اللہ تعالیٰ اسے بڑی مہلک امراض سے بچائے گا۔ ایک مرتبہ آپ ﷺ حضرت ابو بکر صدیقؓ، حضرت عمر فاروقؓ، حضرت عثمان ذوالنورینؓ کے ساتھ حضرت علی المرتضیٰؓ کے گھر تشریف لے آئے تو خاتون جنت نے گھر میں موجود شہد کو ایک طشت میں ڈال کر مہمانوں کے لیے پیش فرمایا۔ آپ ﷺ نے دیکھا طشت میں شہد اور شہد میں بال ہے آپ ﷺ نے ارشاد فرمایا اس میں اسرار و رموز ہیں، آپ لوگ بیان کریں۔

صدیق اکبرؓ بولے مومن کا ایمان اس طشت سے زیادہ روشن ہے اور ایمان کی لذت شہد سے زیادہ شیریں اور ایمان تا دم آخر لے جانا بال سے بھی زیادہ باریک ہے۔ فاروق اعظمؓ بولے بادشاہت اس طشت سے زیادہ روشن ہے حکم چلانا شہد سے زیادہ مرغوب ہے اور انصاف کا خیال رکھنا بال سے بھی زیادہ باریک ہے۔ عثمان ذوالنورینؓ بولے علم طشت سے زیادہ روشن ہے اور علم کا حصول شہد سے زیادہ مرغوب ہے اور علم پر عمل کرنا بال سے بھی زیادہ باریک ہے۔ علی المرتضیٰؓ بولے یہ مہمان طشت سے زیادہ روشن ہیں اور مہمانوں کی خدمت شہد سے زیادہ مرغوب ہے مہمان کی دلنوازی کا خیال رکھنا بال سے بھی زیادہ باریک ہے۔

خاتون جنتؓ بولیں عورت کا حیاء اس طشت سے زیادہ روشن ہے اور چہرے کا نقاب شہد سے زیادہ مرغوب ہے اور عورت کا نگاہِ غیر محرم سے اپنے آپ کو بچانا بال سے بھی زیادہ باریک ہے۔ حضور ﷺ نے ارشاد فرمایا معرفت الٰہی طشت سے زیادہ روشن ہے اور معرفت سے آگاہی شہد سے زیادہ شیریں ہے اور معرفت الٰہی کو دل میں اتار لینا بال سے بھی زیادہ باریک ہے۔ جبریل علیہ السلام بولے راہ خدا طشت سے زیادہ روشن ہے اور راہِ خدا میں شہادت شہد سے زیادہ مرغوب ہے اور شہادت میں رضا الٰہی کا خیال کرنا بال سے بھی زیادہ باریک ہے۔ اللہ تعالیٰ نے ارشاد فرمایا جنت طشت سے زیادہ روشن ہے اور جنت کی نعمتیں شہد سے بھی زیادہ شیریں ہیں اور جنت کو جانے والا راستہ بال سے بھی زیادہ باریک ہے۔

بھاپ کے جلے کا علاج: اگر ہاتھ یا جسم کا کوئی حصہ بھاپ سے جل جائے تو کچا آلو پیس کر لگا دیجئے۔ چند منٹوں میں ہی آپ کافی آرام محسوس کریں گے

جوار کی روٹی اور مہلک بیماریوں کا خاتمہ

میرے دوست مجھ سے کہنے لگے میں نے آپ سے بھی زیادہ قیمتی ٹیسٹ اور مہنگی ادویات استعمال کیں لیکن افاقہ نہ ہوا میرا قیمتی وقت لیبارٹریوں اور ڈاکٹروں کی لائن میں لگ گیا

قارئین! آپ کے لیے قیمتی موتی چن کر لاتا ہوں اور چھپاتا نہیں، آپ بھی سخی بنیں اور ضرور لکھیں (ایڈیٹر کے قلم سے)

حسب معمول مریض کے دیکھنے میں مصروف تھا باری پر ایک صاحب نے تعارف کرایا کہ میرا نام ماجد رسول خان ہے۔ پرنٹنگ کا کاروبار کرتا ہوں۔ طبی مشورے کے لیے آیا ہوں۔ معائنہ کے بعد خود ہی فرمانے لگے کہ میں اپنے آپ کو مریض محسوس کرنے لگا تھا۔ جسم کا انگ انگ کمزور اور ٹوٹتا رہتا تھا۔ اعصاب کھنچے، دل کے اندر مُردنی اور کمزوری غالب رہتی تھی۔ بعض اوقات آنکھوں کے سامنے اندھیرا چھا جاتا تھا۔ طبیعت ہر وقت بے چین اور بے قرار رہتی تھی۔ ہلکی دوائی استعمال بھی کی، کچھ پرہیز بھی کیے۔ وقتی طور پر طبیعت ٹھیک لیکن پھر ویسے، بظاہر کچھ مرض بھی نہیں لیکن حالت مریضوں جیسی تھی۔

آہستہ آہستہ میرا سانس پھولنا شروع ہو گیا۔ اگر چند قدم بھی چل لیتا تو سانس بے رفتار اور بے قاعدہ ہو جاتا۔ یہ حالت میرے لیے اور زیادہ تشویش ناک تھی۔ میرا گھر کچھ اس طرز کا بنا ہوا تھا کہ سیڑھیاں چڑھنا میری مجبوری تھی اب یا تو گھر چھوڑ جاؤں یا پھر اس کی کوئی تدبیر کروں۔ چونکہ پرنٹنگ کا کاروبار تھا بعض اوقات کوئی وزنی چیز بھی اٹھاتا تو وہ اٹھانا میرے لیے ناممکن ہو جاتی اور دل کی دھڑکن بہت زیادہ بڑھ جاتی۔ چہرہ سرخ، ہاتھ پاؤں کی رگیں پھول جاتیں۔ اکثر ایسا بھی ہوتا کہ ہاتھ پاؤں سُن ہو جاتے۔ کتنی کتنی دیر تک اوسان بحال نہ ہوتے۔

گھر میں بچوں سے محبت اور ان سے کھیلنا میرا دلچسپ مشغلہ تھا۔ اب کچھ دنوں سے کھیلنے کو دل بھی نہیں چاہتا تھا کیونکہ بس تھوڑی سی حرکت سے سانس بھی پھول جاتا اور جسم ٹوٹ پھوٹ جاتا۔ ادھر بچے سابقہ ترتیب کے مطابق اصرار کرتے کہ ابو ہم سے کھیلیں لیکن ادھر طبیعت اور صحت خود ابو سے کھیل رہی تھی۔

طبیعت میں غصہ اتنا زیادہ ہو گیا کہ بعض اوقات خود سے شرمندگی ہونا شروع ہو جاتی۔ چڑچڑا پن اور بے چینی بڑھ گئی بات بات پر لڑنے مرنے کو تیار اور کئی دوست میرے اس رویہ سے مایوس اور ناراض ہو گئے۔ ٹینشن، ڈپریشن سنا تو تھا لیکن آزمایا نہیں تھا اور جب اس سے واسطہ پڑا تھا بہت زیادہ پریشان ہو گیا۔ ایک دوست نے ٹیسٹ کروانے کا مشورہ دیا ٹیسٹ کے بعد پتہ چلا کہ کولیسٹرول، یورک ایسڈ اور ٹرائی سلائی گرائیڈز بہت بڑھے ہوئے ہیں۔ اگر ایسی صورت حال ہو تو آپ کو بھی دل کا دورہ پڑ سکتا ہے یا برین ہیمرج یا پھر فالج ہو سکتا ہے۔

اب ڈاکٹروں نے مزید مہنگے ٹیسٹ اور قیمتی ادویات لکھ کر دیں۔ اسی دوران مارکیٹ کے مخلص دوست نے جب میری بیماری اور ٹیسٹوں کا حال سنا تو کہنے لگے میں نے آپ سے بھی زیادہ قیمتی ٹیسٹ کروائے اور مہنگی ادویات استعمال کیں لیکن افاقہ نہ ہوا۔ میرا قیمتی وقت لیبارٹریوں اور ڈاکٹروں کی لائن میں لگ گیا اور بہت سے پیسے ادویات اور ٹیسٹوں میں خرچ ہو گئے۔ پھر مجھے کسی نے بتایا کہ جوار کی روٹی تمام دن کھائیں یعنی گندم کی روٹی کی جگہ سالن کے ساتھ یا کسی بھی چیز کے ساتھ جو آپ کے کھانے کا معمول ہو صرف جوار کی روٹی ہی کھائیں۔ میں نے دو ماہ دن میں 3 بار جوار کی روٹی ہی کھائی اور خوب جی بھر کر کھائی۔ میں بالکل تندرست ہو گیا۔ مجھے امید کی کرن مل گئی مایوس کو کنارا میسر ہوا۔ فوراً ایک دیسی چکی پر گیا جوار لی اور اپنی نگرانی میں پسوا کر اٹھا رہا تھا ایک بوڑھی عورت آٹا لینے آئی ہوئی تھی۔ کہنے لگی بیٹا جوار کی روٹی ٹائیفائڈ، پرانا بخار، جوڑوں کے درد اور جسم کی طاقت کے لیے آزمودہ ہے اور پھر اشارۃً کہا کہ عورتوں کی نسوانی پوشیدہ تکالیف کے لیے بھی بہترین ہے۔ بڑی بوڑھی کے چند الفاظ نے مجھے تسلی دی اور میرے جذبہ شفا کو امید دی۔ گھر لا کر مستقل جوار کی روٹی کھانا شروع کر دی ایک ماہ تک روٹی کھائی لیکن چند دن کھانے سے ہی میری طبیعت میں واقعی تبدیلی آنا شروع ہو گئی کام کاج میں دل لگنے لگا۔ زندگی کی امید پیدا ہو گئی اور محسوس کیا کہ میں تندرستی اور صحت کا سفر طے کر رہا ہوں۔ خیال آیا کہ پھر ٹیسٹ کراؤں اب آپ میرے ٹیسٹ ملاحظہ فرمائیں پہلے کولیسٹرول 295 تھا۔ اب 167 (بقیہ صفحہ نمبر 38 پر)

ماہانہ روحانی محفل

ناممکن روحانی مشکلات، لاعلاج جسمانی بیماریاں

اپریل کے چوتھے ہفتے 28-04-08 کو پیر کے دن ہماری روحانی محفل ہوگی۔ غسل یا وضو کرنے کے بعد صبح 05:47 بجے سے دوپہر 03:24 تک کے درمیانی وقت میں کسی بھی وقت 51 منٹ یہ وظیفہ **"بِسْمِ اللّٰہِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ، اِیَّاکَ نَعْبُدُ وَاِیَّاکَ نَسْتَعِیْنُ"** بلاتعداد (ہر بار تسمیہ مکمل ساتھ ضرور پڑھیں) خلوص دل، درد دل، توجہ اور اس یقین کے ساتھ پڑھیں کہ میرا رب میری فریاد سن رہا ہے اور سو فی صد قبول کر رہا ہے۔ پانی کا گلاس سامنے رکھیں اور تصور کے ساتھ پڑھیں کہ آسمان سے ہلکی پیلی روشنی آپ کے دل پر ہلکی بارش کی طرح برس رہی ہے اور دل کو سکون چین نصیب ہو رہا ہے اور مشکلات فوری حل ہو رہی ہیں۔ 51 منٹ مکمل ہونے کے بعد دل و جان سے پوری امت، عالم اسلام، اپنے لیے اور اپنے عزیز و اقارب کے لیے دعا کریں۔ پورے یقین کے ساتھ دعا کریں۔ ہر جائز دعا قبول کرنا اللہ تعالیٰ کے ذمے ہے۔ دعا کے بعد پانی پر تین بار دم کر کے پانی خود پئیں۔ گھر والوں کو بھی پلا سکتے ہیں۔ انشاء اللہ آپ کی تمام جائز مرادیں ضرور پوری ہوں گی۔

(نوٹ:) اگر اسی وقت یہ وظیفہ روزانہ کر لیں تو اجازت ہے۔ مستقل بھی کرنا چاہیں تو معمول بنا سکتے ہیں۔ ہر مہینے کا ورد مختلف ہوتا ہے اور خاص وقت کے تعین کے ساتھ ہوتا ہے۔ بے شمار لوگوں کی مرادیں پوری ہوئیں۔ ناممکن ممکن ہوئے۔ پھر لوگوں نے اپنی مرادیں پوری ہونے پر خطوط لکھے آپ بھی مراد پوری ہونے پر خط ضرور لکھیں۔ (فقیر محمد طارق محمود عفا عنہٗ)

روحانی محفل سے گھریلو الجھنوں کا خاتمہ

روحانی محفل سے کمر کے درد کا مستقل حل: عاصم کمال چوہدری صادق آباد سے لکھتے ہیں کہ مجھے ایک حادثے میں چوٹ لگی۔ میری کمر بالکل جھک گئی، کئی علاج، فزیوتھراپی کرائی لیکن فائدہ نہ ہوا آخر کار میں مایوس ہو کر علاج چھوڑ بیٹھا۔ ماہنامہ عبقری میری بہن کے گھر آتا تھا۔ میں ٹوبہ ٹیک سنگھ بہن سے ملنے گیا بہن نے روحانی محفل کی بہت تعریف کی کہ اس نے کئی مسائل کے لیے یہ آزمایا ہے ناممکن مسائل حل ہوئے۔ پھر محلے کی دوسری عورتوں کو بتایا ایک کا بیٹا بیرون ملک جانا چاہتا تھا اس کا مسئلہ حل ہوا۔ (بقیہ صفحہ نمبر 16 پر)

جب تمام اسباب ختم ہوجائیں تو وظیفہ حاضر ہے

رب رحیم سے مخاطب ہوتے ہیں اور ایسی پرکیف وپرتاثیر پرخلوص ودلنشیں التجائیں کرتے ہیں کہ رحمت الٰہی بھی جوش میں آجاتی ہے' دریائے رحمت میں تلاطم پیدا ہوتا ہے اور اس کی عنایتیں وشفقتیں صاف متوجہ معلوم ہوتی ہیں

ہم میں سے ہر ایک کے لیے زندگی میں ایک مرحلہ ضرور ایسا آتا ہے، جب مصائب ومسائل سے وہ تنگ آجاتا ہے۔ اپنوں کی ایذاء رسانی' غیروں کی سازشیں' ساتھیوں کا حسد اور رشتہ داروں کا بغض وکینہ اس کا جینا دوبھر کردیتا ہے۔ اس کی سمجھ میں نہیں آتا کہ وہ کیا کرے' وہ حواس باختہ ہوجاتا ہے اور ہوش کھو بیٹھتا ہے۔ بالآخر ان سب کے حق میں وہ بددعا کا سہارا لیتا ہے لیکن جب اس کا بھی اثر ظاہر نہیں ہوتا تو تنگ آکر امید کا دامن چھوڑ دیتا ہے اور خود اپنے رب سے بھی مایوس اور ناامید ہوجاتا ہے۔

ذرا چشم تصور سے اس منظر کو بھی دیکھئے کہ پوری انسانیت میں سب سے زیادہ ستایا ہوا اللہ کا محبوب ترین بندہ، اللہ کے سب سے لاڈلے وچہیتے' جس کی ایک جان پر کروڑوں جانیں قربان، اپنے دعوتی مشن پر خود اپنے قبیلہ قریش اور وطن عزیز شہر مکہ سے طائف کا رخ کرتے ہے اس امید میں کہ شاید وہاں کے لوگ اُن کی بات کو سمجھ کر ہمیشہ کی آگ اور جہنم سے نجات کی فکر کریں۔ لیکن وہاں کے لوگ مکہ والوں سے زیادہ بداخلاق، سخت دل، ترش رو اور ظالم بن کر سامنے آتے ہیں، غنڈوں کی طرف سے کی جانے والی پتھروں کی بارش سے قدم مبارک خون آلود ہوجاتے ہیں' بھوک سے نڈھال ہوتے ہیں' اجنبی مسافر کے لیے اس غریب الوطنی میں ایک گھونٹ بھر پانی بھی میسر نہیں آتا' مظلومیت کی اس فضاء میں بددعا کا ایک جملہ بھی اگر اس وقت زبان مبارک سے نکلتا تو آن کی آن میں اہل طائف خاک ہوجاتے اور ان پر آسمان سے آگ کی بارش برستی۔ پیشکش بھی ہوئی کہ خدا کا غضب جوش میں آیا ہے۔ اگر آپ اشارہ کردیں اور کہہ دیں تو ابھی آپ کی آنکھوں کے سامنے طائف شہر کے ان دو پہاڑوں کے بیچ ان سب کو کچل دیا جائے اور آپ کی آنکھوں کو ٹھنڈک فراہم کی جائے۔

رسالے کا تبادلہ: اطلاعاً عرض ہے کہ عبقری فی الحال بطور تبادلہ رسائل ارسال نہیں کیا جاتا۔

قربان جائیے نبی رحمت ﷺ کی ان بے پناہ شفقتوں پر کہ یہ فرما کر فرشتہ عذاب کو واپس کرتے ہیں کہ ان میں نہ سہی ان کی نسلوں میں کوئی ہدایت پائے گا (اللہ نے اپنے محبوب کی زبان مبارک سے نکلنے والے ان جملوں کی لاج بھی رکھی اور بعد میں طائف کے سخت دل قبیلہ بنی ثقیف میں محمد بن قاسم جیسے فاتح سندھ بھی پیدا ہوئے)۔ عرش معلٰی سے فرشتہ کے ذریعہ کی جانے والی اس پیشکش پر آپ فرماتے ہیں کہ اے اللہ: تو میری اس قوم کو معاف کردے کہ انجانے میں ان سے یہ غلطیاں سرزد ہو رہی ہیں' پھر دست مبارک اٹھاتے ہیں، رب رحیم سے مخاطب ہوتے ہیں اور ایسی پرکیف وپرتاثیر، پرخلوص ودلنشیں التجائیں کرتے ہیں کہ رحمت الٰہی بھی جوش میں آجاتی ہے' رحمت کے سمندر میں تلاطم پیدا ہوتا ہے اور اس کی عنایتیں وشفقتیں صاف متوجہ معلوم ہوتی ہیں۔ وہ اثر آفرین دعائیں کلمات کیا تھے ذرا سنیے اور اپنی زندگی میں بھی اس طرح کے مواقع پیش آنے والے حالات میں اسی طرح مانگنے اور گڑگڑانے کی کوشش کیجئے فرماتے ہیں:

اَللّٰهُمَّ اِلَيْکَ اَشْکُوْ ضُعْفَ قُوَّتِیْ' وَقِلَّةَ حِيْلَتِیْ وَهَوَانِیْ عَلَی النَّاسِ' رَبَّ الْمُسْتَضْعَفِيْنَ اِلٰی مَنْ تَکِلُنِیْ' اِلٰی بَعِيْدٍ يَتَجَهَّمُنِیْ اَوْاِلٰی عَدُوٍّ مَلَّکْتَهٗ اَمْرِیْ' اِنْ لَّمْ يَکُنْ بِکَ عَلَیَّ غَضَبٌ فَلَا اُبَالِیْ غَيْرَ اَنَّ عَافِيَتَکَ هِیَ اَوْسَعُ بِیْ' اَعُوْذُ بِنُوْرِ وَجْهِکَ الَّذِیْ اَشْرَقَتْ بِهِ الظُّلُمٰتُ وَصَلُحَ عَلَيْهِ اَمْرُ الدُّنْيَا وَالْاٰخِرَةِ مِنْ اَنْ يَحُلَّ بِیْ غَضَبُکَ اَوْيَنْزِلَ عَلَیَّ سَخَطُکَ' لَکَ الْعُتْبٰی حَتّٰی تَرْضٰی وَلَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ اِلَّا بِکَ.

الٰہی: میں اپنی کمزوری، بے سروسامانی اور لوگوں کی تحقیر کی بابت تجھ سے فریاد کرتا ہوں' اے درماندہ عاجز کے مالک تو مجھے کس کے حوالہ کر رہا ہے' کیا بیگانہ ترش رو کے یا میرے دشمن کے' اگر تو مجھ سے خفا نہیں تو مجھے کسی کی پرواہ نہیں' تیری عافیت میرے لیے وسیع ہے' تیری ذات کے نور کے حوالے سے جس سے سب تاریکیاں روشن ہوجاتی ہیں اور دنیا و آخرت کے تمام مسائل حل ہوتے ہیں اس بات کی پناہ مانگتا ہوں کہ تیرا غضب مجھ پر اترے یا تو مجھ سے ناراض ہوجائے' ہر حال میں تیری ہی رضا مجھے مطلوب ہے' ہر طاقت وقوت کا تو ہی تنہا مالک ہے۔

لاکھوں درود وسلام ہوں اُس رحمت اللعالمین ﷺ پر جس نے اپنی امت اور تڑپتی بلکتی انسانیت کے لیے یہ اور اس طرح کی ہزاروں تکلیفیں اٹھائیں اور مشقتیں برداشت کیں۔ آپ ﷺ کے ان عظیم احسانات کا بدلہ چکانا تو دور کی بات، کیا ہم نے اس پر آپ ﷺ کے لیے درود وسلام کا تحفہ ہی بھیج کر اپنے اوپر موجود آپ کی ان کرم فرمائیوں کا بوجھ ہلکا کرنے کی کوشش کی ہے؟ اگر اب تک آپ ﷺ کے لیے درود پڑھنے کا معمول نہیں رہا تو آیئے آج سے ہم روزانہ کم از کم سو دفعہ درود شریف پڑھنے کا معمول بنائیں جس کا نفع سراسر خود ہم کو ملنے والا ہے اور ہر درود پر ہم کو دس نیکیاں ملنے والی ہیں۔ وہ درود جس کے بھیجنے کا خود اللہ رب العزت اور اس کے فرشتوں کی طرف سے بھی معمول ہے۔

اَللّٰهُمَّ صَلِّ عَلٰی سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَّعَلٰی اٰلِ سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَّبَارِکْ وَسَلِّمْ

ہر مرض سے شفا کے لیے

نبی کریم ﷺ کا ارشاد ہے کہ جو شخص بارش کا پانی لے کر اس پر ☆ سورۃ فاتحہ ستر بار ☆ سورۃ اخلاص ستر بار ☆ سورۃ فلق ستر بار ☆ سورۃ الناس ستر بار پڑھ کر دم کرے تو نبی کریم ﷺ نے قسم کھا کر ارشاد فرمایا ہے کہ: جبرائیل علیہ السلام میرے پاس تشریف لائے اور مجھے خبر دی کہ جو شخص یہ سات روز متواتر پیئے گا۔ اللہ سبحانہ وتعالیٰ اس کے جسم سے ہر بیماری دور فرمادیں گے اور اسے صحت وعافیت عطا فرمائیں گے اور اس کے گوشت پوست اور اس کی ہڈیوں سے بلکہ تمام اعضاء سے بیماریاں نکال دیں گے (الدر العظیم ص ۱۱)

نوٹ: رمضان المبارک کا جس دن چاند دیکھے تب رات کو عشاء کی نماز پڑھ کر ایک بار سورۃ فاتحہ پڑھ لے تو سارا سال رزق کی کمی نہیں ہوتی۔ (مراسلہ: صائمہ الیاس۔ پرانا مزنگ لاہور)

غم: یَا مُهَيْمِنُ 29 بار روزانہ جو کوئی غمزدہ پڑھ لے، ان شاء اللہ عزوجل اس کا غم دور ہوگا

چہرے کی شگفتگی اور تر و تازگی برقرار رکھیئے

ماسک جلد کو ضروری نمکیات فراہم کرتا ہے، جھریاں نہیں بننے دیتا، خون کی گردش کو بہتر کرتا ہے۔ سمندری جڑی بوٹیوں کے ماسک سے روکھی اور خشک جلد کو بے پناہ فوائد حاصل ہوتے ہیں (انتخاب: غزالہ۔ فیصل آباد)

چہرے کی نرمی اور تازگی کے لیے نسخے:

(1) کسی بھی سخت اور کھردری جلد کو ملائم اور صاف رکھنے کے لیے نصف لیموں لیکر اُسے چھلکے سمیت، چہرے اور ہاتھوں پر رگڑیں (2) سبزی پکانے کے بعد اس کا پانی محفوظ کرلیں اور پھر ٹھنڈا کر کے چہرے پر ٹونک کے طور پر ملیں (3) قدرتی دہی یا مایونیز (ایک قسم کا سلاد جو انڈے کی زردی کو سبزی یا زیتون کے تیل میں پھینٹ کر اور اس میں سرکہ یا لیموں کا رس، نمک، کالی مرچ اور شکر ملا کر تیار کیا جاتا ہے) چہرے پر ملیں اور دس منٹ اسے لگا رہنے دیں پھر صاف کر کے چہرے کو دھولیں۔ جلد نرم اور ملائم ہوجائے گی۔ (4) کوئی بناسپتی گھی چہرے کی جلد پر ملیں اور اس کے اوپر پانی کے چھینٹے دیں اور پھر تولیے سے رگڑیں بغیر خشک کریں یہ سادا طریقہ موئسچرائزر کا کام دے گا (5) پیاز کا عرق آنکھوں میں آنسو پیدا کرتا ہے، تاہم یہ جلد کو ملائم کرنے کے لیے بہت ہی موثر ہے۔ چہرے پر ہلکے ہاتھ سے لگائیں لیکن آنکھوں سے دور رکھیں۔ (6) جو کے آٹے کو پانی میں گھول لیں اور پھر اسے جلد پر رگڑنے کے لیے استعمال کریں۔ (7) کھانے کی میز پر بچے ہوئے پھلوں کو مکس کر کے ان کا کاک ٹیل بنالیں اور چہرے پر لگائیں۔ دو تین منٹ لگا رہنے دیں پھر چہرہ دھولیں۔ (8) خشک ہوا کے باعث جلد پھٹ جائے تو ٹھنڈا دودھ چہرے پر ملیں۔ خشک جلد کے لیے نرم اور کریمی صابن استعمال کریں۔

خشک جلد کے لیے ماسک: ماسک دوران خون کو بہتر بناتے ہیں، پٹھوں کو قوت دیتے ہیں اور جلد کی لچک برقرار رکھنے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ خشک جلد کے لیے ماسک مندرجہ ذیل ہیں۔

(1) ایک کھانے کا چمچ زیتون کے تیل میں دو چمچ تازہ کریم ملا کر دس منٹ تک چہرے پر لگائیں اور گرم پانی میں بھیگے ہوئے روئی کے پیڈ کے ساتھ صاف کریں (2) ایک کھانے کا چمچ شہد، پندرہ قطرے سنگترے کا رس، ایک کھانے کا چمچ ملتانی مٹی اور ایک چمچ عرق گلاب کو اچھی طرح مکس کر کے چہرے پر لیپ کریں۔ دس پندرہ منٹ بعد چہرہ دھولیں۔

(3) ایک کھانے کا چمچ کارن فلور، ایک بادام پسا ہوا، زیتون کا تیل، تازہ کریم میں اچھی طرح مکس کر کے چہرے پر لگائیں۔ دس منٹ بعد چہرہ دھولیں۔ (4) شہد اور خوبانی کا ماسک چہرے کے بالوں کو جڑوں سے کمزور کرتا ہے اور بالآخر چند مرتبہ کے استعمال سے یہ بال اتر جاتے ہیں۔ یہ ماسک جلد کو غذائیت مہیا کرتا ہے، جلد کو ڈھلکنے نہیں دیتا اور نرم و ملائم بناتا ہے (5) سمندری جڑی بوٹیوں کا ماسک مقبول موئسچرائزنگ ٹریٹمنٹ ہے۔ خصوصاً آنکھوں کے اردگرد نازک بافتوں کی حفاظت کے لیے بہترین ماسک تصور کیا جاتا ہے۔ یہ ماسک جلد کو ضروری نمکیات فراہم کرتا ہے، جھریاں نہیں بننے دیتا، خون کی گردش کو بہتر کرتا ہے۔ سمندری جڑی بوٹیوں کے ماسک سے روکھی اور خشک جلد کو بے پناہ فوائد حاصل ہوتے ہیں۔

جسم کی جلد کا مساج زیتون کے تیل سے کیا جائے تو بہت فائدہ مند ہے: جسم کے کئی حصوں کی طرح ہتھیلی بھی چکنائی پیدا کرنے والے غدود سے محروم ہو کر خشکی اور کھردرے پن کا شکار ہو کر تڑک چٹخ جاتی ہے۔ اس پر صابن اور سرف (ڈٹرجنٹ) کے استعمال سے ایسے داغ دھبے پڑ جاتے ہیں کہ آپ انہیں دوسروں سے چھپانے میں عافیت محسوس کرتے ہیں۔ جسم کے باقی حصوں کی نسبت ہاتھ بڑھتی عمر کے اثرات کو جلد نمایاں کرتے ہیں۔ نہانے دھونے یا پانی والا کام کرنے کے بعد چکنائی والی (کولڈ) کریمیں استعمال کریں اور اگر آپ کی جیب اس فالتو خرچے کی اجازت نہیں دیتی تو لیموں اور ہلدی کی کریم آئیڈیل ہے۔ لیموں کلینزنگ کا کام کرتا ہے جبکہ ہلدی جلد کو نرم اور ملائم رکھتی ہے۔ ہلدی اور لیموں کا امتزاج کیمیاوی عمل سے بننے والے صابنوں اور پانی میں موجود کلورین کے نقصانات کے خلاف مزاحمت کرتا ہے۔ رات کو سونے سے پہلے لیموں اور ہلدی سے تیار کردہ کریم ہاتھوں پر لگائیں اور پندرہ منٹ مساج کریں۔ چہرے پر لگانے والے تمام ماسک اور ٹوٹکے ہاتھوں کے لیے بھی مفید ہوتے ہیں۔ خوبانی اور شہد سے بنی کریم غذائیت بخش ہے۔ جھریوں کو روکتی ہے۔ جلد کو سڈول بناتی ہے۔ کھردری اور خراب جلد کو کم وقت میں ٹھیک کرنے کے لیے وافر مقدار میں کریم لگائیں۔ اور دستانے پہن کر سو جائیں۔ شہد اور خوبانی کے چھلکوں کا ماسک اور سمندری جڑی بوٹیوں کا ماسک خاص طور پر قابل ذکر ہیں۔

ماسک بنانے کا طریقہ: (1) ہر قسم کی جلد کے لیے ماسک بنانے کے لیے ایک کھانے کا چمچ انڈے کی زردی، سرکہ نصف چائے کا چمچ، شکر آٹھ چائے کے چمچ، روغن زیتون حسب ضرورت (2) انڈے کی زردی، سرکہ اور شکر ملا کر خوب اچھی طرح پھینٹ لیں۔ تھوڑا تھوڑا کر کے روغن زیتون ملاتے جائیں اور پھینٹتے جائیں یہاں تک کہ آمیزہ گاڑھا ہو کر زرد رنگ کی کریم بن جائے۔ اس کو بوتل میں محفوظ کرلیں۔ انگلیوں کی مدد سے جلد پر خوب ملیں اور اضافی کریم ٹشو پیپر سے صاف کرلیں۔ اس آمیزے کو جلدی استعمال کرلیں، زیادہ دیر رکھنے سے خراب ہوسکتا ہے۔ کیلے اور شہد کا ماسک بھی مفید ہے۔

(بقیہ صفحہ نمبر 31 پر)

(بقیہ: روحانی محفل سے گھریلو الجھنوں کا خاتمہ)

دوسرے کا بیٹا نافرمان حتی کہ نشہ کرنے لگ گیا تھا اس کا مسئلہ حل ہوا اب وہ بیٹا بالکل تندرست اور نمازی ہے اور اس طرح کے اور بھی کئی واقعات بیان کیے حالانکہ میں ایسی چیزوں پر کم یقین کرتا تھا۔ پھر میں نے ہمت کر کے یہ روحانی محفل مقررہ اوقات کے مطابق کرنا شروع کردی۔ وظائف پڑھ کر سویا، اٹھا تو خاطر خواہ فرق تھا۔ میں نے روز اسی مقررہ وقت پر ان وظائف کو پڑھا۔ آج میں بالکل تندرست ہوں اور مجھے یقین ہوگیا کہ دعا سے بھی مشکل حل ہوتی ہے۔

سنگین عدالتی مقدمے سے نجات: الطاف احمد، ڈسکہ ضلع سیالکوٹ سے لکھتے ہیں کہ میں شروع سے ماہنامہ عبقری کا مطالعہ کر رہا ہوں۔ میں ایک سنگین مقدمے میں مبتلا تھا۔ کئی وکیل تبدیل کیے لیکن مقدمہ مزید الجھتا گیا۔ لاکھوں روپے لگائے۔ اب ہر ماہ نہایت توجہ سے تمام گھر والے ماہنامہ عبقری کی روحانی محفل پر عمل کر رہے ہیں۔ اس دن سے اب تک میرا مقدمہ اور اسکے ساتھ گھر کی بے شمار مشکلات ختم ہوئیں۔ میں ماہنامہ عبقری کے تمام کارندوں کا مشکور ہوں۔

ملحوظ خاص قرآنی آیات اور احادیث کی اردو عربی تحریر میں اگر کمپوزنگ کی غلطی رہ گئی ہو تو ضرور اطلاع کریں، کوشش کے باوجود کمی بیشی ہو سکتی ہے، اللہ تعالیٰ ہمیں حق، سچ لکھنے کی توفیق عطا فرمائے۔ نیز عبقری میں فرقہ وارانہ اور متعصب تحریریں نہ بھیجیں۔ مضمون نگار کی آراء سے مدیر اور ادارہ کا متفق ہونا ضروری نہیں لہذا کسی مضمون کی اشاعت پر ادارہ جواب دہ نہیں۔

دانت کا درد: لہسن کا پانی نکال لیجئے اور اسے ڈاڑھ یا دانت پر روئی کے پھاہے کو بھگو کر لگایئے اور منہ کو کھلا چھوڑ دیجئے

جن نے مقدمے باز دشمن کی سچی خبر دی

میں ابھی ان کے پاس آ کر بیٹھا ہی تھا کہ اچانک ملک صاحب کے ملازم مقصود کا چہرہ بدل گیا۔ سر ہلنے لگا جیسے بوڑھے آدمی کا ہلتا ہے اور آنکھیں بھی عجیب طرح ہو گئیں

(محمد اصغر نمبردار۔ سانگلہ ہل)

قارئین! آپ کا بھی کسی پر اسرار چیز یا کبھی کسی جن سے واسطہ پڑا ہو تو ہمیں ضرور لکھیں چاہے بے ربط لکھیں نوک پلک ہم خود سنوار لیں گے

بندہ ایک حکیم (طبیب) ہے عدیم الفرصت ہے۔ لکھاری نہیں ہے۔ البتہ فاضل دینیات طبیب حاذق میٹرک ہونے کی بنا پر کچھ ٹوٹا پھوٹا لکھ کر بھیج رہا ہوں۔ واقعہ دلچسپ ہے راقم الحروف چونکہ عالم ہے گاؤں بھلیر چک 119 نزد سانگلہ ہل کا رہائشی ہے۔ اسطرح اسی گاؤں میں مطب بنا رکھا ہے جو دارالحکمت کے نام سے ہے اور اس گاؤں میں جامع مسجد غوثیہ میں جمعہ پڑھاتا ہوں۔ فی الحال ایک واقعہ عجیب حقائق سے بھرا ہوا حاضر ہے۔

آج سے 15 یا 20 برس پہلے کی بات ہے کہ سانگلہ ہل شہر میں جو ہمارے گاؤں سے 2 یا 3 میل کے فاصلے پر ہے ایک صاحب پرور پیر سانگلہ ہل میں تشریف لائے۔ ان کا نام ملک اعجاز احمد تھا۔ ان کو اللہ پاک نے ایک فرزند ارجمند عطا کیا۔ وہ سوکھ گیا یعنی سوکڑا کے مرض میں مبتلا ہو گیا۔ انکی ایک عیسائی نوکرانی ہوا کرتی تھی جس کا نام رابعہ یا عائشہ تھا۔ وہ نوکرانی ان بچوں کو سنبھالتی بھی اور گھر کا کام بھی کرتی تھی۔ وہ صاحب عام لوگوں کی طرح میرے مطب میں اپنے بال بچوں کو یا خود میاں بیوی برائے علاج معالجہ بطور مریض آیا جایا کرتے تھے ان کا مجھ پر بڑا یقین و اعتماد تھا۔ ایک دفعہ وہ اپنا بیٹا لیکر میرے پاس آئے جس کو سوکڑے کا مرض تھا۔ میں نے اس کا علاج کیا اور اللہ کے فضل و کرم سے وہ صحت یاب ہو گیا اور کچھ ہی عرصے میں موٹا تازہ ہو گیا اور ملک صاحب کا میرے اوپر یقین مزید پختہ ہو گیا۔ اب تو ہفتہ میں ایک دو بار وہ میرے مطب پر ضرور تشریف لاتے۔ اسی طرح وہ میرے ہم خیال ہم مزاج ہو گئے اور آہستہ آہستہ ملک صاحب سے میری دوستی بڑھ گئی اور آپس میں انس بھی بڑھ گیا۔

ایک دن ملک صاحب مجھے ملنے آئے اور عجیب بات کہی کہ آپ کو کبھی اپنے ملازم سے ملائیں گے اس پر جن حاضر ہوتا ہے جو عجیب و غریب باتیں بتاتا ہے۔ میں بڑا حیران ہوا۔ میں نے ملک صاحب کے ملازم سے ملنے کی خواہش ظاہر کی۔ کچھ دن کے بعد ملک صاحب اپنے ملازم کو لیکر میرے مطب پر تشریف لے آئے۔ میں نے ان کو بیٹھک میں بٹھایا اور کھانا کھلایا اور خود مریضوں کو فارغ کر کے ان کے پاس آ بیٹھا۔ میں ابھی ان کے پاس آ کر بیٹھا ہی تھا کہ اچانک ملک صاحب کے ملازم مقصود کا چہرہ بدل گیا۔ سر ہلنے لگا جیسے بوڑھے آدمی کا ہلتا ہے اور آنکھیں بھی عجیب طرح ہو گئیں۔ ملک صاحب کو اور مجھ کو مخاطب کر کے اس نے السلام علیکم کہا ہم نے جواب دیا۔ چونکہ میرا یہ زندگی کا پہلا واقعہ تھا اس لیے میں کچھ سہم گیا، جھجک گیا، مگر ملک صاحب نے کہا حکیم صاحب فکر نہ کریں کھلے دل سے جو پوچھنا چاہیں پوچھیں جواب دیں گے۔ انہوں نے بھی مجھے پیار و ادب سے بلایا اور فرمایا کوئی بات نہیں کیا حال ہے اچھے ہو؟ ہمارے لائق کوئی خدمت ہو تو ضرور بتائیں۔ آپ کی خاطر بڑی دور سے آنا پڑا ہے۔ میں نے عرض کی اگر آپ برا نہ مانیں تو کھلے دل سے کچھ معروضات کرلوں کیونکہ بندہ اگر چہ جنات کے وجود پر ایمان تو رکھتا ہے۔ لیکن جیسے حضرت ابراہیم علیہ سلام نے اللہ پاک سے عرض کی **كَيْفَ تُحْيِي الْمَوْتَىٰ قَالَ أَوَلَمْ تُؤْمِنْ قَالَ بَلَىٰ وَلَٰكِنْ لِيَطْمَئِنَّ قَلْبِي** "ترجمہ: یا اللہ آپ مردوں کو کیسے زندہ کریں گے اللہ تعالیٰ نے کہا کہ کیا آپ کا اس پر ایمان نہیں ہے؟ ابراہیم علیہ السلام نے کہا ہاں کیوں نہیں لیکن چاہتا ہوں کہ دل مطمئن ہو جائے۔ اسی طرح میرا بھی جنات کے وجود پر ایمان تو ہے لیکن کچھ سوال کرنا چاہتا ہوں تا کہ اطمینان قلب کی دولت حاصل ہو جائے،" بس پھر وہ بڑے خوش ہوئے کہا جو چاہو سوال کرو پوچھو، جو مجھ سے ہو سکا جواب دونگا۔ آپ اطمینان سے پوچھیں۔ میں نے عرض کی حضرت آپ کی عمر کیا ہے؟ فرمایا 80 سال کے قریب ہے۔ میرے پاس ایک صندوقچی تھی جن میں ضروری ادویات تھیں کہ جب باہر کسی مریض کو دیکھنے جاتا تو ساتھ رکھ لیتا اگر ضرورت پڑتی تو صندوقچی میں سے نکال کر دوائی دے دیتا۔ اس صندوقچی کو ایک چھوٹی سی جندری (تالا) لگا کر رکھتا تھا میں نے عرض کی کہ حضرت اگر آپ جن ہیں تو بتلائیں اس میں کیا ہے؟

(بقیہ صفحہ نمبر 30 پر دیکھیں)

(بقیہ: سلاد کھائیے۔ صحت پائیے)

سلاد قبض نہیں ہونے دیتا۔ جب کہ گوشت اور مرغن غذاؤں کا زیادہ استعمال مضر صحت ہے۔ کیونکہ ضرورت سے زیادہ حرارے (کیلوریز) اور چکنائی ملتی ہے۔ وہ چربی کی صورت موٹاپے کا باعث بنتی ہے۔ سلاد میں موسم کی مناسبت سے ٹماٹر، پیاز یا لیموں ترنج، ہرا دھنیہ، پودینہ، گاجر، چقندر، مولی کھیرا، ادرک، بند گوبھی اور امرود وغیرہ اچھی طرح صاف کر کے باریک کاٹ کر پلیٹ میں لگا کر لیموں، کالی مرچ وغیرہ چھڑک کر کھانے کے ساتھ کھایا جائے۔

سلاد کے اجزاء:

مولی: پتوں سمیت کچی استعمال کرنی چاہئے۔ یہ بھوک لگاتی ہے، یرقان، بواسیر اور قبض میں مفید ہے۔ خون میں یورک ایسڈ کی مقدار کو متوازن رکھتی ہے۔ **گاجر:** کچی گاجر کھانا مفید ہے۔ اس میں ریشہ (فائبر) زیادہ ہوتا ہے حیاتین الف کی وافر مقدار کے باعث بینائی کے لیے مفید ہے۔ چہرہ کی رنگت کو نکھارتی اور خون کی کمی کو دور کرتی ہے۔

شلجم: شلجم کو پتوں سمیت استعمال کریں۔ اس کا استعمال نقرس کھانسی، کیلشیم کی کمی کو دور کرتا ہے وٹامن سی کے حصول کے لیے مفید ہے۔

چقندر: چقندر جسم میں حرارت پیدا کرتا ہے اور عام جسمانی کمزوری کو دور کرتا ہے۔ دل کے امراض میں مفید ہے۔

ٹماٹر: ٹماٹر میں موجود کیلشیم ہڈیوں اور مسوڑھوں کے لیے قدرتی ٹانک کا درجہ رکھتا ہے۔ قبض دور کرتا ہے اور کالی مرچ و نمک چھڑک کر کھانے سے پیٹ کے کیڑے دور کرتا ہے۔ قدرتی فولاد کا خزانہ ہے خون کی کمی دور کرتا ہے۔

پیاز: بھوک لگاتا اور ہاضمے میں مدد دیتا ہے قبض دور کرتا اور قے روکتا ہے۔ پیشاب آور ہے۔ جگر اور تلی کے لیے مفید ہے۔ اس کی بدبو دور کرنے کے لیے نمک کے پانی میں دھو کر استعمال کریں۔

لیموں: کھانے کے ہاضمے میں مدد دیتا ہے۔ پیٹ کے امراض کو دور کرتا اور بھوک لگاتا ہے۔ حیاتین ج (وٹامن سی) کا قدرتی خزانہ ہے۔ حیاتین "ج" کی کمی سے ہونے والے امراض میں مفید ہے۔ کچے پیاز پر لیموں نچوڑ کر نہ صرف پیاز کی بو ختم کر سکتے ہیں بلکہ بہت فائدہ حاصل کر سکتے ہیں۔

ادرک: پیٹ میں گیس ختم کرتا اور ہضم میں مدد دیتا ہے۔ کھانسی اور زکام میں مفید ہے۔ جوڑوں کے درد میں فائدہ اور بادی پن ختم کرتا ہے۔

کھیرا: پیشاب آور ہے۔ گرمی کم کر کے اس کے اثرات زائل کرتا ہے۔ بخار اور یرقان میں مفید ہے۔ جسم میں حرارت ختم کرتا ہے۔

سبز دھنیا: جسم کی حرارت کم کر کے سکون دیتا ہے۔ نمک کے ساتھ اس کا استعمال ہاضم ہے۔ دماغی کمزوری اور پیشاب کی جلن میں مفید ہے۔ وٹامن اے کی کمی پوری کرتا ہے۔

پودینہ: خوش ذائقہ اور ہاضمہ دار ہے۔ بھوک لگاتا ہے۔ معدہ اور جگر کی اصلاح کرتا ہے۔ پتی اچھلنا میں مفید ہے۔ اس کی چٹنی خوش ذائقہ اور قے روکتی ہے۔ ہضم کے عمل کو تیز کرتی ہے۔ جسم سے فاسد مادے خارج کرتا ہے۔

امرود: دل و دماغ اور معدے کو طاقت دیتا ہے اور قبض دور کرتا ہے۔ پیاس کی شدت کم کر کے خون صاف کرتا ہے۔ جلدی امراض میں مفید ہے۔ اسے کھانے سے قبل استعمال کرنا چاہیے۔

پاپیتا: آنتوں کو صاف کرتا اور قبض دور کرتا ہے۔ دق و سل، دمہ اور خون کی قلت میں مفید ہے۔ آنکھوں کے امراض میں موثر ہے۔

نومولود کو گھٹی اور اس کے طبی فوائد

اللہ تعالیٰ نے جو بھی میٹھی چیز بنائی ہے جیسا کہ کھجور، شہد، گنے کا رس وغیرہ ان تمام چیزوں میں ایسے کیمیائی مرکبات مثلاً کرومیم وغیرہ موجود ہیں جو جسم میں گلوکوز کو جذب ہونے میں مدد دیتے ہیں، لبلبے کے فعل کو متاثر نہیں ہونے دیتے

(تحریر: محمد فاروق اعظم۔ بہاول پور)

حضرت اسماء بنت ابی بکرؓ فرماتی ہیں کہ قُبا میں میرے ہاں ولادت ہوئی پھر میں نومولود بچے (یعنی عبداللہ بن زبیرؓ) کو رسول اللہ ﷺ کی خدمت اقدس میں لائی اور ان کو حضور اکرم ﷺ کی گود میں رکھ دیا تو آپ ﷺ نے کھجور منگائی اور چبا کر ان کے منہ میں ڈال دی پھر ان کی تحنیک کی اس کے بعد ان کے لیے برکت کی دعا کی۔ (متفق علیہ، مشکوۃ شریف)

حضرت عائشہ صدیقہؓ بیان کرتی ہیں کہ رسول اللہ ﷺ کے پاس نومولود بچے لائے جاتے تو آپ ﷺ ان کے لیے برکت کی دعا کرتے اور گھٹی دیتے (مسلم شریف)

حضرت ابوموسیٰؓ سے روایت ہے کہ میرے ہاں لڑکا پیدا ہوا تو میں اسے لیکر نبی کریم ﷺ کی خدمت میں حاضر ہوا تو آنحضرت ﷺ نے اسکا نام ابراہیم رکھا اور کھجور کو اپنے دندان مبارک سے نرم کر کے اسے چٹایا اور اس کے لیے برکت کی دعا کی پھر مجھے دے دیا۔ (بخاری شریف)

تحنیک کے لغوی معنی کسی چیز کو چبا کر نرم بنانا ہے۔ تحنیک کا طریقہ یہ ہے کہ مرد یا عورت کھجور یا کوئی میٹھی چیز چبا کر نرم کرے کہ اسے نگلا جا سکے پھر وہ بچے کا منہ کھول کر اس میں رکھ دے۔ مستحب یہ ہے کہ تحنیک کرنے والا شخص نیک اور متقی و پرہیزگار ہو۔

گھٹی (تحنیک کے طبی فوائد):

کھجور میں شوگر، وٹامن، معدنیات اور دیگر اہم غذائی عناصر بڑی مقدار میں پائے جاتے ہیں۔ اللہ تعالیٰ نے جو بھی میٹھی چیز بنائی ہے جیسا کہ کھجور، شہد، گنے کا رس وغیرہ ان تمام چیزوں میں ایسے کیمیائی مرکبات مثلاً کرومیم وغیرہ موجود ہیں جو جسم میں گلوکوز کو جذب ہونے میں مدد دیتے ہیں، لبلبے کے فعل کو متاثر نہیں ہونے دیتے اور شوگر کے مرض سے دور رکھتے ہیں۔

پیدائش کے بعد نومولود کے منہ میں میٹھی چیز خاص طور پر کھجور کا گودا ڈالنے سے درد کا احساس کم ہو جاتا ہے۔ وضع حمل کے دوران بچہ عموماً جن مراحل سے گزرتا ہے اس میں دباؤ، کھچاؤ اور اندرونی ضربات سے جو تکلیف ہوتی ہے ان کا وہ روکر اظہار کرتا ہے۔ گھٹی حیرت انگیز طور پر بچے کی شفایابی کا ذریعہ بنتی ہے مزید یہ کہ دل کی حرکات کو جلد نارمل سطح پر لانے میں بھی بہت موثر ہے۔ رسول اللہ ﷺ کی یہ سنت رحمت اور شفا بخش ہے۔ چھوٹے بچوں کے اپریشن از قسم ختنہ سے پہلے اور لیبارٹری میں ٹیسٹوں کے لیے خون لینے سے پہلے شہد چٹا دینے یا کھجور وغیرہ کھلا دینے سے بچے کی تکلیف کو کم کیا جا سکتا ہے اور صحت یابی کے دورانیے کو بھی۔

کدو کی اہمیت

(عبدالقیوم۔۔۔ہری پور)

ہمارے پیارے آقا حضور پرنور نبی آخر الزمان حضرت محمد مصطفیٰ ﷺ کدو کو بہت پسند فرماتے۔ حکیم بن جابرؓ اپنے والد گرامی سے روایت فرماتے ہیں۔ ''میں نبی کریم ﷺ کی خدمت میں انکے گھر میں حاضر ہوا تو انکے پاس کدو تھا۔ میں نے پوچھا یہ کیا ہے؟ تو فرمایا کہ یہ کدو ہے۔ جسے ہم اپنے کھانے کو بڑھانے میں استعمال کرتے ہیں۔ (ابن ماجہ)

یہی روایت ترمذی نے بھی دوسرے الفاظ میں بیان کی ہے۔ دل کی بیماریوں میں اس کی افادیت کا تذکرہ ہشام بن عروہ سے میسر ہے۔ وہ اپنے والد گرامی سے روایت کرتے ہیں کہ انہوں نے حضرت عائشہ صدیقہؓ سے کدو کے بارے میں دریافت کیا تو انہوں نے فرمایا ''مجھے رسول اللہ ﷺ نے فرمایا کہ اے عائشہؓ جب تم خشک گوشت پکایا کرو تو اس میں کدو ڈال کر اسے بڑھا دیا کرو۔ کیونکہ یہ غمگین دل کو مضبوط کرتا ہے۔

چند منٹوں میں دانت درد کا علاج

دانت کا درد کیسا ہی کیوں نہ ہو۔ ایک گلاس پانی میں تھوڑی سی پھٹکڑی اور نمک ملا کر دانت پر لگائیں چند منٹوں میں ناقابل بیان دانت کی تکلیف دور ہو جائے گی۔ ان شاء اللہ

(بقیہ: ربیع الثانی کی نفلی عبادت)

ترجمہ: اے آسمانوں اور زمینوں کے پیدا کرنے والے دنیا اور آخرت میں تو ہی میرا رفیق ہے، تو مجھ کو اپنی فرمانبرداری میں دنیا سے اٹھا لے اور مجھ کو اپنے نیک بندوں میں داخل کر لے۔

نصیحتوں کے موتی

(بنت یوسف کاظمی۔۔۔گوجرانوالہ)

......**علم حاصل کرو!** علم حاصل کرنا بدی نہیں۔

......بدی تو اپنی ذات کے علاوہ سب کو جاہل سمجھنا ہے۔

......**وعظ کرو!** وعظ کرنا پیشہ نہیں۔

......پیشہ تو خوبصورت خیالات کو داموں اور شہرت کے عوض بیچنا ہے۔

......**اطاعت کرو!** اطاعت کرنا غلامی نہیں۔

......غلامی تو ضمیر اور روح کی آواز کو دبا لینا ہے۔

......**پڑھاؤ!** پڑھانا نادرست نہیں۔

......نادرست تو معصوم ذہنوں کی تخریب ہے۔

......**اچھے لوگوں کو اچھا سمجھو!** یہ مکروہ نہیں۔

......مکروہ تو خوشامد ہے۔

......**نفقۂ زیست حاصل کرو!** یہ حرام نہیں۔

......حرام تو دولت کی دہلیز پر عقیدوں کا سجدہ ہے۔

......**لکھو!** لکھنا مذموم نہیں۔

......مذموم تو قلم سے نکلنے والے خیالات کی سوداگری ہے۔

......**مزدوری کرو!** یہ ناجائز نہیں۔

......ناجائز تو پیٹ کی ضرورتوں کو مذہب بنا لینا ہے۔

......**پیار کرو!** پیار کرنا ناروا تو نہیں۔

......ناروا تو عصمتوں کے آبگینے توڑ دینا ہے۔

......**تجارت کرو!** یہ ناپسندیدہ نہیں۔

......ناپسندیدہ تو مجبوریوں سے فائدہ اٹھا لینا ہے۔

......**کشادہ ظرف بنو!** ایسا کرنا برا نہیں۔

......برا تو خیر و شر کی تمیز اٹھا دینا ہے۔

......**خوش ہو!** خوش ہونا قابل گرفت نہیں۔

......قابل گرفت تو کسی کی مصیبت پر ہنسنا ہے۔

......**محنت کرو!** محنت کرنا برا نہیں۔

......برائی تو مخلوق خدا (عزوجل) کو دھوکا دینا ہے۔

......**عزت کرو!** عزت کرنا برا نہیں۔

......برا تو دولتِ دنیا کے لیے کسی پر خوش ہونا ہے۔

......**محبت کرو!** محبت کرنا جنون نہیں۔

......جنون تو غم انسانیت سے بے حس ہو جانا ہے۔

......**سوچو!** سوچنا وقت کا زیاں نہیں۔

......وقت کا زیاں تو عبث افکار کی چوکھٹ پر زیست کا ضائع کر دینا ہے۔

عبقری 22 **یَا عَزِیۡزُ** 41 بار حاکم یا افسر وغیرہ کے پاس (جائز مقصد کے لیے) جانے سے قبل پڑھ لیجئے، ان شاء اللہ عزوجل وہ حاکم یا افسر مہربان ہو جائیگا

سرسوں کے بیج سے نصیحت پائیں

بچوں کا صفحہ

ساتویں مصیبت تو غضب کی تھی کہ کولہو میں ڈال کر جو کچلا ہے تو جگر جگر پاش پاش کر دیا اس طرح میں وجود میں آیا۔ میری تمام عمر تو مجاہدوں ہی میں گزری۔ مجاہدہ کا ثمرہ اونچا رہنا ہے اور ناز ونعم کا ثمرہ نیچا رہنا ہے

تیل اور پانی

حکایت ہے کہ ایک گلاس میں پانی اور تیل تھے۔ ایسی صورت میں تیل اوپر رہتا ہے کیونکہ پانی زیادہ وزنی ہوتا ہے۔ پانی نے تیل سے شکایت کی اور پوچھا کہ یہ کیا بات ہے میں نیچے رہتا ہوں اور تو اوپر حالانکہ میں پانی ہوں اور پانی کی یہ صفت ہے کہ وہ صاف، شفاف، خود طاہر ومطہر، روشن، خوبصورت، خوب سیرت غرض ساری صفتیں موجود ہیں اور تو ''تیل'' جو خود بھی میلا اور جس پر گرے اس کو بھی میلا کرے۔ کوئی چیز تجھ سے دھوئی نہیں جاسکتی، چاہیے یہ تھا کہ تو نیچے ہوتا اور میں اوپر مگر معاملہ برعکس ہے کہ میں نیچے ہوں اور تو اوپر۔ تیل نے جواب دیا کہ ہاں یہ سب کچھ ہے لیکن تم نے کوئی مجاہدہ نہیں کیا۔ ہمیشہ ناز و نعم ہی میں رہے بچپن سے اب تک۔۔۔ بچپن میں فرشتے آسمان سے اتار کر بڑے اکرام سے تم کو لائے، پھر جس نے دیکھا عزت کے ساتھ برتنوں میں بھر لیا، بڑی رغبت سے نوش کیا۔ غرض ہمیشہ عزت ہی عزت اور ناز ہی ناز دیکھا۔ تمہاری دھوپ سے حفاظت کی جاتی ہے۔ میل کچیل اور گرد و غبار سے حفاظت کی جاتی ہے۔ گو اپنے مطلب کو سہی، لیکن ایک میں ہوں کہ جب سے میری ابتدا ہوئی ہے ہمیشہ مصیبتیں ہی مصیبتیں جھیلی ہیں سب سے پہلے تخم (بیج) تھا سرسوں یا تل کا۔ اس کے بعد مصیبت کا یہ سامنا ہوا کہ سینکڑوں من مٹی ہمارے اوپر ڈالی گئی۔ سینہ پر پتھر رکھا گیا۔ پھر میرا جگر شق ہوا یہ دوسری مصیبت پڑی۔ تیسری مصیبت یہ پڑی کہ زمین کو توڑ کر باہر نکلے۔ چوتھی یہ کہ جب باہر نکلے تو آفتاب کی تمازت (گرمی) نے جگر بھون دیا۔ پانچویں مصیبت یہ جھیلنی پڑی کہ جب کچھ بڑے ہوگئے تو درانتی سے کاٹا گیا، چھٹی مصیبت یہ کہ زیر و زبر کیا گیا اور بیلوں کے کھروں میں روندا گیا۔ اخیر میں ساتویں مصیبت تو غضب کی تھی کہ کولہو میں ڈال کر جو کچلا ہے تو جگر جگر پاش پاش کر دیا اس طرح میں وجود میں آیا۔ میری تمام عمر تو مجاہدوں ہی میں گزری اور یہ بات طے ہے کہ مجاہدہ کا ثمرہ اونچا رہنا ہے اور ناز و نعم کا ثمرہ نیچا رہنا ہے (مرسلہ:۔ زمان خان۔ سمندری)

معلومات

(1) ناشپاتی کا درخت تین سو سال تک پھل دیتا ہے۔ (2) دنیا کی بڑی مسجدوں میں ایک (فیصل مسجد) پاکستان میں ہے۔ (3) کوئل ایک ایسا پرندہ ہے جو کبھی گھونسلا نہیں بناتا (4) دنیا کے سب سے کم عمر پائلٹ کی عمر نو سال تین سو سولہ دن تھی۔ (5) سعودی عرب دنیا کا واحد ملک ہے جہاں کوئی سینما نہیں (6) دنیا میں سب سے بڑا قبرستان پاکستان میں ٹھٹھہ میں مکلی میں ہے (7) شہد کی مکھی کی 5 آنکھیں ہوتی ہیں (8) شہد کی مکھیوں کو سرخ رنگ نظر نہیں آتا۔ اس لیے وہ سرخ پھولوں سے رس نہیں چوستیں (9) اگر بچھو کے ارد گرد آگ جلا دی جائے تو فوراً وہ خود اپنے سر پر ڈس لیتا ہے (10) مچھر کے منہ میں 22 دانت ہوتے ہیں

(مرسلہ: شیر افگن۔ ڈیرہ غازی خان)

دو غلام

ایک بادشاہ کا غلام گھوڑے پر سوار غرور کے عالم میں چلا آرہا تھا۔ سامنے ایک بزرگ آگئے۔ انہوں نے اس مغرور غلام سے کہا: یہ اکڑ خانی تو اچھی نہیں۔

غلام نے اور زیادہ اکڑ سے کہا۔

''میں فلاں بادشاہ کا غلام ہوں'' اور وہ بادشاہ مجھ پر بہت بھروسہ کرتا ہے جب وہ سوتا ہے تو میں اس کی حفاظت کرتا ہوں۔ جب اسے بھوک لگتی ہے تو میں اسے کھانا دیتا ہوں۔ کوئی حکم دیتا ہے تو فوراً بجا لاتا ہوں۔''

اس پر بزرگ نے پوچھا

اور جب تم سے کوئی غلطی ہو جاتی ہے تو؟

غلام نے جواب دیا۔

''اس صورت میں مجھے کوڑے لگتے ہیں۔''

اس پر بزرگ بولے۔

''تب تم سے زیادہ مجھے اکڑنا چاہیے۔''

غلام نے حیران ہو کر پوچھا۔

وہ کیسے؟ بزرگ بولے۔ میں ایسے بادشاہ کا غلام ہوں کہ جب میں بھوکا ہوتا ہوں تو وہ مجھے کھلاتا ہے۔ جب میں بیمار ہوتا ہوں وہ مجھے شفا دیتا ہے۔ جب میں سوتا ہوں تو وہ ہر طرح میری حفاظت کرتا ہے۔'' جب مجھ سے غلطی ہو جائے اور میں اس سے معافی مانگ لوں تو بغیر کوئی سزا دیئے اپنی رحمت و مہربانی سے مجھے بخش دیتا ہے۔ یہ سن کر اس مغرور غلام نے کہا تب تو مجھے بھی اس کا غلام بنا دیں۔ بزرگ فوراً بولے۔ بس تو پھر اللہ کا ہو جا۔

(مرسلہ: راشد شاہ۔ فیصل آباد)

چھ باتیں

حضور اکرم ﷺ نے ارشاد فرمایا: ''مسلمانو اگر تم چھ باتوں کا ذمہ لے لو تو میں تمہارے لئے جنت کا ذمہ لیتا ہوں۔

(1) تم بولو تو سچ بولو (2) جب تم کسی سے وعدہ کرو تو اس کو پورا کرو (3) جب تمہارے پاس کوئی امانت رکھوائی جائے تو اس میں خیانت مت کرو (4) تم اپنی نظریں نیچی رکھا کرو (5) ظلم کرنے سے اپنا ہاتھ روکے رکھو (6) اپنے جذبات نفسانی کی باگ ڈھیلی نہ ہونے دو۔

حضرت ابو ہریرہؓ سے روایت ہے کہ جناب رسول خدا ﷺ نے ارشاد فرمایا جنت کی خوشبو ہزار برس کی راہ تک پہنچتی ہے لیکن قاطع رحم (یعنی رشتہ ناطہ توڑنے والا) ماں باپ کا نافرمان اور بوڑھا زنا کا مرتکب، اس خوشبو سے محروم ہیں۔

حضرت عائشہؓ روایت کرتی ہیں کہ جناب رسول خدا ﷺ نے ارشاد فرمایا: خدا کی رحمت ایسی قوم پر نازل نہیں ہوتی جس میں بے رحم لوگ موجود ہوں (مرسلہ: عبدالرحمٰن۔ چھانگا مانگا)

باپ کی دعا

ایک دفعہ ہارون الرشیدؒ نے ایک شخص کو اس کے بیٹے کے سمیت جیل بھیج دیا۔ اس شخص کی عادت تھی کہ گرم پانی سے ہی وضو کرتا تھا۔ داروغہ جیل نے قید خانہ میں آگ لے جانے پر پابندی لگادی، لڑکے نے رات کو قندیل میں پانی رکھ کر اپنے والد کے لئے پانی گرم کیا۔ جب صبح ہوئی تو اس شخص کو ذرا گرم پانی ملا۔ اس نے بیٹے سے پوچھا، یہ پانی کہاں سے آیا ہے؟ اس کے بیٹے نے جواب دیا کہ اس قندیل پر گرم کیا ہے۔ جب یہ خبر داروغہ جیل کو پہنچی تو اس نے قندیل کو اونچا کر کے لٹکا دیا۔ تب لڑکے نے یہ کیا کہ رات بھر پانی کے برتن کو اپنے سینے سے دل پر لگائے رکھے رکھا۔ کسی قدر اس میں گرمی آگئی اس کے باپ نے پوچھا یہ کہاں سے آیا؟ اس نے اصل صورتحال بیان کر دی۔ تب باپ نے ہاتھ اٹھا کر دعا مانگی کہ اے اللہ! میرے بیٹے کو جہنم کی گرمی نہ چکھائیو۔

(مرسلہ: محمد علی۔ لاہور)

جس جگہ پھوڑا پھنسی ہو تل کے تیل اور مرغی کے انڈے کی سفیدی ملا کر اس کا لیپ کریں☆ گھی میں نیم کے پتے جلا کر اس گھی کو زخموں پر لگایئے جلد آرام ملے گا

بلغم کیا ہے؟ | حمل اور سفر | مثانے کی گرمی | معدے کی تیزابیت | مطالعے کے اصول

پہلے ان ہدایات کو غور سے پڑھیں: ان صفحات میں امراض کا علاج اور مشورہ ملے گا توجہ طلب امور کے لئے پتہ لکھا ہوا جوابی لفافہ ہمراہ ارسال کریں۔ لکھتے ہوئے اضافی گوند یا ٹیپ نہ لگائیں کھولتے ہوئے خط پھٹ جاتا ہے۔ رازداری کا خیال رکھا جائے گا۔ روحانی مسائل کے لئے علیحدہ خط لکھیں۔ نام اور شہر کا نام یا مکمل پتہ خط کے آخر میں ضرور تحریر کریں۔ نوجوانوں کے خطوط احتیاط سے شائع کیے جاتے ہیں ایسے خطوط کے لئے جوابی لفافہ لازم ہے کیونکہ اکثر خطوط اشاعت کے قابل نہیں ہوتے۔ **نوٹ:** وہی غذا کھائیں جو آپ کے لئے تجویز کی گئی ہے۔

شدید زکام

عمر 14 سال شدید نزلہ رہتا ہے، گرمی میں بھی، سردی میں بھی، پانی میں ہاتھ ڈالتے ہی چھینکیں آنے لگتی ہیں۔ ازراہ کرم کوئی علاج تجویز کیجئے۔ (عمران ظفر۔۔لاہور)

جواب:۔ آپ تو اچھے خاصے چھوئی موئی ہو گئے۔ پانی میں ہاتھ ڈالا کہ چھینکیں جاری ہو گئیں! اسے نزاکت کہتے ہیں۔ ایک ملکہ تھی، دس سال تک پانی کو ہاتھ نہیں لگایا تھا۔ شاید ان کو بھی چھینکیں آتی ہوں گی۔ خیر وہ تو ملکہ تھیں، آپ تو عمران ہیں۔ یہ نام بہادروں کا رہا ہے اور ظفر تو فتح کا عنوان ہے۔ اپنے نام کی لاج رکھنی چاہیے۔ آپ سب سے پہلے یہ کام کریں کہ نیم کے تازہ پتے لیں کوئی ۲۔۳ تولے یعنی ۳۰۔۴۰ پتے، دن کو دو گلاس پانی میں جوش دیں، چھانیں۔ ذرا سا نمک ملا لیں پھر اس پانی میں سے روزانہ اپنی ناک میں پانی کے چھینٹے ماریں۔ اس سے زکام رفع ہو جائے گا اور غذاؤں کے چارٹ سے غذا نمبر 2 کو ضرور استعمال کریں۔

حمل اور سفر

میں تین بچوں کی ماں ہوں بچے نارمل انداز میں تولد ہوئے۔ مجھے اب سفر درپیش ہے، لیکن میرے شوہر اور ساس چھٹے اور ساتویں مہینے میں میرے سفر کی مخالفت کر رہے ہیں۔ میری رفتار قلب اور بلڈ پریشر کچھ کم ہے (سعدیہ رفیق۔ لالہ موسیٰ)

جواب:۔ اگر ماں کی صحت ٹھیک ہو اور حمل میں بھی کسی قسم کی کوئی خرابی مثلاً جریان خون کی شکایت نہ ہو، سفر کرنے میں کوئی حرج نہیں ہے۔ ویسے آج کل سفر انتہائی آرام دہ اور تیز رفتار ہیں۔ اس سے بچے کو کسی نقصان کا احتمال نہیں ہوتا۔ تاہم یہ ضروری ہے کہ آپ دورانِ سفر بھاری سامان اٹھانے سے بچیں۔ ویسے یہ بات یاد رکھیے کہ حمل کے چوتھے، پانچویں اور چھٹے مہینے میں سفر زیادہ محفوظ رہتا ہے۔ چارٹ سے غذا نمبر 6 کو استعمال کریں یہ آپ کے لیے ضروری ہیں۔

بلغم کیا ہے؟

بلغم کیا ہے؟ یہ کیوں اور کن چیزوں سے بنتا ہے؟ کیا اس کا بننا ضروری ہے؟ اس کی افزائش کو کس طرح کم یا ختم کیا جا سکتا ہے؟ (نعیم احمد، حیدرآباد)

جواب:۔ بلغم جیسا کہ عام طور پر ناک، منہ پھیپھڑوں سے خارج ہوتا ہے وہ دراصل اندر کی جھلی (غشائے مخاطی) کی رطوبت ہے اور قدرتی طور پر پیدا ہوتی ہے اور پھر خارج ہوتی رہتی ہے۔ اگر ناک کی جھلی میں ورم آجائے تو یہ رطوبت زیادہ آنے لگتی ہے۔ اس کی افزائش کو روکنے کا طریقہ صفائی ہے۔ دن میں پانچ مرتبہ وضو کے وقت تین تین بار ناک کو دھونا صفائی ہے۔ اس صفائی سے جھلی تندرست رہتی ہے۔

باریک بال

عمر ۲۰ سال، سر کے بال بہت باریک ہیں۔ لمبے تو ہیں، مگر گھنے نہیں ہیں۔ جب کنگھی کرتی ہوں تو بے تحاشا بال جھڑتے ہیں۔ اس کے علاوہ سر میں خشکی بھی ہو گئی ہے۔ ازراہ کرم کوئی علاج بتائیں۔ (ث۔الف، بہاولپور)

جواب: آپ کے سر میں بفا ہے یعنی خشکی (ڈینڈرف) آگئی ہے۔ اس کے لیے پہلی بات تو یہ ہے کہ اچھے صابن سے سر کو روزانہ صاف کرنا چاہیے۔ چند دن رات کو صافی پی لینی چاہیے۔ سر میں لگانے کے لیے طب نبوی ہیئر آئل کو استعمال کریں، ہفتے دس دن میں خشکی دور ہو جاتی ہے اور بال گرنے بند ہو جاتے ہیں اور غذا نمبر 5,6 کو ضرور استعمال کریں۔

مطالعے کے اصول

حکیم صاحب! مطالعے کے لیے کن کن باتوں کا خیال رکھنا ضروری ہے؟ (محسن جمیل۔۔فیصل آباد)

جواب: مطالعے کے وقت روشنی بائیں جانب سے آئے تو اچھا ہے۔ انگریزی ہو یا اردو۔ ایک نکتہ یہ ہے کہ مطالعے کے وقت روشنی کافی ہونی چاہیے۔ مدھم روشنی سے آنکھوں پر زور پڑتا ہے۔ مطالعے کے وقت کتاب کافی دور ہونی چاہیے۔ کتاب پر جھک کر پڑھنا یا لکھنا صحیح نہیں ہے۔ اور ہاں ایک خاص بات یہ ہے کہ مطالعہ دل سے کرنا چاہیے، توجہ سے کرنا چاہیے، دلچسپی سے کرنا چاہیے، کتاب تو علم دیتی ہے۔ اس سے زیادہ دلچسپ چیز بھلا اور کیا ہو سکتی ہے! اور چارٹ سے غذا نمبر 5,6 کو بھی استعمال کریں ان شاء اللہ آپ کو فائدہ ہوگا

فشار خون

میری والدہ کا بلڈ پریشر بہت بڑھا ہوا ہے۔ ان کا معالج ہر مرتبہ ان کے نسخے میں تبدیلی کرتا ہے، لیکن گزشتہ دو سال سے ان کا مکمل معائنہ نہیں کرایا گیا ہے۔ کوئی کارگر نسخہ بتائیے۔ (زینب خان۔ پشاور)

جواب: پہلی بات تو یہ ہے کہ موجودہ صورت میں ان کا بلڈ پریشر اور زیادہ بڑھ سکتا ہے اور چوں کہ یہ آپ کی والدہ کا معاملہ ہے۔ دوسری بات یہ ہے کہ جو دوائیں آپ کی والدہ کو دی جا رہی ہیں وہ مؤثر ثابت نہیں ہو رہی ہیں، لہٰذا بہت ضروری ہے کہ ان کا طبی معائنہ کرایا جائے، کیوں کہ معالج کو اس وقت تک صحیح صورت معلوم نہیں ہو سکے گی جب تک طبی معائنہ نہ ہو جائے۔ میرے خیال میں بلڈ پریشر کے مریضوں کا طبی معائنہ سال میں ایک یا دو مرتبہ کرانا چاہیے۔ اپنے معالج سے اس سلسلے میں دریافت کر لیں۔ اگر وہ معائنہ کرانے کے سلسلے میں عدم دلچسپی کا اظہار کریں تو آپ معالج تبدیل کرنے پر غور کریں۔

پاؤں میں گھٹے

میرے والد کی عمر ۴۵ سال ہے، ان کے پاؤں کی انگلیوں میں گھٹے ہیں جس کی وجہ سے چلنے میں کافی تکلیف ہوتی ہے۔ برائے مہربانی مجھے اپنے قیمتی مشورے سے نوازیئے۔

جواب: یقیناً یہ ایک تکلیف دہ صورت ہے۔ ان گھٹوں پر نمک کے گرم پانی کی ٹکور کے بعد مرہم سکونی لگاتے رہنے

سے تکلیف کم ہوجائے گی۔ایک صورت جراحت کی بھی ہے کہ ان گھٹوں کو سرجری سے نکلوادیں اور پھر اس جگہ مسلسل مرہم لگاتے رہیں تا کہ وہاں دوبارہ جماؤ نہ ہو سکے۔

معدے کی تیزابیت

عمر ۲۳ برس، انجینئرنگ یونیورسٹی کا طالب علم ہوں۔کوئی بھی غذا کھاتا ہوں تو معدے میں تیزابیت بڑھ جاتی ہے اور غذا کی نالی سے واپس ہو کر حلق تک آجاتی ہے۔میں اس کا بہت علاج کراچکا ہوں، لیکن بے سود۔ (ابرار حسین۔پنڈی)

جواب: آپ کو نہایت درجہ احتیاط کرنی چاہیے۔غالباً آپ کے معدے میں تیزابیت نے زخم ڈال دیا ہے۔ہر قسم کی مرچ ایک ماہ کے لیے بالکل ترک کردیجئے۔دوا کے طور پر ماہنامہ عبقری کے دفتر سے ہاضم خاص منگوا کر استعمال کریں اوپر استعمال کا طریقہ لکھا ہوا ہے۔اس کے ساتھ ساتھ چارٹ سے غذا نمبر 4,5 استعمال کریں۔ان شاءاللہ فائدہ ہوگا۔

مثانے کی کمزوری

عمر ۲۰ سال، استنجے کے بعد پیشاب کے قطرے گرتے ہیں جس کی وجہ سے نماز وغیرہ عبادات سے قاصر ہوں۔ذہنی الجھن بھی بہت ہوتی ہے۔از راہ کرم اس سلسلے میں میری کچھ مدد فرمائیے۔ (ناصر شاہ۔حافظ آباد)

جواب: بعض اوقات اپنی غلط کاریوں کی وجہ سے مثانے کے منہ پر عضلہ ڈھیلا ہو جاتا ہے اور وہ پیشاب کو بلا ارادہ خارج کردیتا ہے۔دوسرے لفظوں میں کہ آپ کا مثانہ کمزور ہوا ہے۔جوارش زرعونی عنبری لے لیجئے۔۶ گرام صبح ۶ گرام رات کو کھائیے۔پندرہ سے بیس دن میں عضلہ مثانہ کی کمزوری دور ہو جائے گی چارٹ سے غذا نمبر 5,6 کو ضرور استعمال کریں۔

کمر میں درد

عمر ۲۵ سال، چند ماہ پہلے شادی ہوئی ہے۔فراغت کے بعد میری کمر میں درد شروع ہو جاتا ہے جس کی وجہ سے پریشانی اور شرمندگی ہوتی ہے۔خدارا! میرے اس مسئلے کا کوئی شافی حل تجویز فرمائیں۔ (ر،ع، کراچی)

جواب: آپ کو چاہیے کہ مغز پنبہ دانہ (بنولہ) سے فائدہ اٹھائیں، نہایت اچھی دوا ہے۔۹ گرام بنولہ کے بیج ذرا کوٹ کر رات کھولتے گرم پانی میں بھگودیں۔ہلا کر رکھ دیں۔صبح نتھار کر اوپر کا پانی لے لیں۔اس میں ایک چمچ شہد ملا کر نوش جان کر لیجئے۔اس سے درد کمر رفع ہو جائے گا۔اگر فائدہ نہ ہو رہا ہو تو شام کو جوہر شفاء مدینہ ایک چائے کے چمچ کے برابر گلاس نیم گرم پانی میں ملا کر ہفتہ دو ہفتہ پی لیں۔آرام آجائے گا۔زندگی میں اعتدال کو پوری اہمیت دینی چاہیے اور چارٹ سے غذا نمبر 2,3 ضرور استعمال کریں۔

نہایت توجہ طلب: جوابی لفافے یا منی آرڈر پر پتہ نہایت واضح صاف، خوشخط اور اردو میں لکھیں اور اپنا فون نمبر ضرور لکھیں۔پتہ لکھا ہوا جوابی لفافہ اگر نہ بھیجا تو جواب نہ ملے گا بغیر پتہ لکھے جوابی لفافہ نہ بھیجیں۔ (شکریہ)

مریضوں کی منتخب غذاؤں کا چارٹ

غذا نمبر 1	غذا نمبر 2
مٹر، لوبیا، ارہر، موٹھ، ہرا چھولیا، کچنار، سبز مرچ، کوئی ترشی باجرے کی روٹی، بوڑھ کی داڑھی یا انجبار کا قہوہ، اچار لیموں، مربہ آملہ، مربہ ہریڑ، مربہ بہی، مونگ پھلی، شربت انجبار، سکنجبین، جامن، فالسہ، انار ترش، آلوچہ، آڑو، آلو بخارا، چکوترا، ترش پھلوں کا رس	انڈے کی زردی، بڑا گوشت، مچھلی بیسن والی، چنے، کریلے، ٹماٹر، حلیم، بڑا قیمہ اور اس کے کباب، پیاز، کڑہی، بیسن کی روٹی، دارچینی، لونگ کا قہوہ، سرخ مرچ، چھوہارے، پستہ، بھنے ہوئے چنے، جاپانی پھل، ناریل خشک، مویز (منقیٰ)، بیسن کا حلوہ، عناب کا قہوہ

غذا نمبر 3	غذا نمبر 4
بکری یا مرغی کا گوشت، پرندوں کا گوشت، میتھی، پالک، ساگ، بینگن، پکوڑے، انڈے کا آملیٹ، دال مسور، ٹماٹو کیچپ، مچھلی شوربہ والی، روغن زیتون کا پراٹھا میتھی والا لہسن، اچار ڈیلے، چائے، پشاوری قہوہ، قہوہ اجوائن، قہوہ تیزپات، کلونجی، کھجور، خوبانی خشک۔	دال مونگ، شلجم پیلے، مونگرے، چھوٹا مغز اور پائے، نمکین دلیہ، آم کا اچار، جو کے ستو، کالی مرچ، مربہ آم، مربہ ادرک، حریرہ بادام، حلوہ بادام، قہوہ، ادرک شہد والا، قہوہ سونف، پودینہ، قہوہ زیرہ سفید، زیرے کی چائے، اونٹنی کا دودھ، دیسی گھی، پپیتہ، کھجور تازہ، خربوزہ، شہتوت، کشمش، انگور، آم شیریں، گلقند دودھ، عرق سونف، عرق زیرہ، مغز اخروٹ

غذا نمبر 5	غذا نمبر 6
کدو، ٹینڈے، حلوہ کدو، گاجر، گھیا توری، شلجم سفید، دودھ میٹھا، امرود، گرما، سردا، خربوزہ پھیکا، مربہ گاجر، حلوہ گاجر، انار کا جوس، انار شیریں، خمیرہ گاؤزبان، عرق گاؤزبان، انجیر، قہوہ گل سرخ، بالائی، حلوہ سوجی، دودھ سویاں، میٹھا دلیہ، بند، رس، ڈبل روٹی، دودھ جلیبی بسکٹ، کسٹرڈ، جیلی، برفی، کھویا، گنڈیریاں، گنے کا رس، تربوز، شربت بزوری، شربت بنفشہ	کدو، کھیرا، شلجم سفید، ککڑی، سیاہ ماش کی دال، پیٹھا، کھچڑی، ساگودانہ، فرنی، گاجر کی کھیر، گجریلہ، چاول کی کھیر، پیٹھے کی مٹھائی، لوکاٹھ، کچی لسی، سیون اپ، دودھ، مکھن، میٹھی لسی، الائچی بہی دانہ والا ٹھنڈا دودھ، مالٹا، مسمی، میٹھا، الیچی، کیلا، کیلے کا ملک شیک، آئس کریم، فالودہ، فروٹر، شربت صندل، عرق کاسنی، شریفہ۔

غذا نمبر 7	غذا نمبر 8
اروی، بھنڈی، آلو، ثابت ماش، کیلے کا سالن، انڈے کی سفیدی، پھلی دار سبزیاں، سلاد کے پتے، لسوڑھے کا اچار، بگوگوشہ، ناشپاتی، تازہ سنگھاڑے، شکرقندی، ناریل تازہ، قہوہ بڑی الائچی، شربت گوند، گوند کتیرا اور بالنگو، سیب	آلو گوبھی، خرفہ کا ساگ، کدو کا رائتہ، بند گوبھی اور اس کی سلاد، دہی بھلے، آلو چھولے، مکئی کی روٹی، مٹر پلاؤ، چنے پلاؤ، مربہ سیب، مربہ بہی، خمیرہ مروارید، سبز بیر، بھنے ہوئے آلو، سنگترہ، انناس، رس بھری

پریشان اور بدحال گھرانوں کے الجھے خطوط اور سلجھے جواب

نفسیاتی گھریلو الجھنیں اور آزمودہ یقینی علاج

تکلیفوں کو دیکھ کر جی چھوڑ بیٹھنا کم دلوں کا شیوہ ہے۔ زندگی میں کامیاب ہی وہ ہوسکتا ہے، جو آزمائشوں میں مسکرانا جانتا ہو۔ آپ خود کو "مظلوم" سمجھنا چھوڑ دیجیے یعنی منفی اندازِ فکر سے ذہن صاف رکھیے

احساسِ کمتری

میں بی اے (فائنل) کا طالب علم ہوں اور عمر قریباً بیس برس ہے۔ میری ایک آنکھ کی پتلی پیدائشی طور پر ٹیڑھی ہے یعنی میں بھینگے پن کا شکار ہوں۔ اس نقص کی وجہ سے مجھ پر احساس کمتری نے بری طرح غلبہ پالیا ہے۔ دوستوں سے آنکھیں چار کرنے کی جرأت نہیں ...... لڑکوں کے طعنے سن کر دل برداشتہ ہوجاتا ہوں اور سوچتا ہوں خودکشی کرلوں۔ لیکن اپنے اندر اس کی بھی ہمت نہیں پاتا۔ براہِ نوازش مجھے بتائیں:
کیا یہ خرابی دور ہوسکتی ہے یا ناقابل علاج ہے۔ اگر قابلِ علاج ہے تو آپریشن کرانا ہوگا یا کوئی اور طریقہ علاج بھی ہے؟
(اے۔ایس۔اے۔راولپنڈی)

جواب: آپ کی اس پریشانی کا سبب صرف آنکھ کی خرابی ہے تو تشویش کی بات نہیں۔ یہ معمولی سی تکلیف ہے اور باآسانی علاج ہوسکتا ہے۔ مزید وقت ضائع کیے بغیر امراضِ چشم کے کسی ماہر سے رجوع کیجئے۔ فرصت ہو تو لاہور آجایئے اور کسی اچھے ماہر سے مشورے کیجئے۔ یہاں بڑے بڑے قابل سرجن ہیں جو اس مرض کا خوش اسلوبی سے علاج کر سکتے ہیں۔ مگر یاد رکھیں پرائیویٹ طور پر علاج کرانے میں مصارف زیادہ خرچ ہوں گے۔

غموں کا پہاڑ

میں پانچ سال سے فوج میں بحیثیت وائرلیس آپریٹر ملازم ہوں۔ فوجی ملازمت بڑے شوق سے اختیار کی تھی۔ والد صاحب فوت ہوچکے ہیں۔ گزشتہ سال والدہ صاحبہ بینائی سے محروم ہوگئیں۔ اس مصیبت نے میری کمر توڑ دی۔ گھریلو امور پہلے والدہ صاحبہ سنبھال لیتی تھیں۔ اب انکی ذمہ داری بھی میرے کندھوں پر آن پڑی۔ فوجی ملازمت کے ساتھ گھر والوں کی خبرگیری انتہائی مشکل ہے، اس لیے میں نے فوج سے ڈسچارج ہونے کا فیصلہ کرلیا ...... ہر ممکن کوشش کی کہ باعزت طور پر فوج سے سبکدوش کردیا جاؤں۔ مگر ایک بھی درخواست منظور نہ ہوئی۔ گزشتہ سال ایک اور غم کا پہاڑ ٹوٹ پڑا۔ میرا چھوٹا بھائی اسکول سے آتے ہوئے گم ہوگیا۔ اسے تلاش کرنے کے لیے بہت بھاگ دوڑ کی۔ مگر ابھی تک کوئی سراغ نہیں ملا۔ میں سخت پریشان ہوں۔ زندگی سے جی بھر گیا ہے کسی کام میں دل نہیں لگتا۔ کبھی کبھی جی میں آتا ہے خودکشی کرلوں، لیکن والدہ اور بھائی کا خیال کر کے اس ارادے سے باز رہتا ہوں (اوسی یو۔محمد امین صدیقی۔سرگودھا)

جواب: آپ نے جس پیشے کو اپنی مرضی سے اپنایا تھا، اس سے یوں پیچھا چھڑانا جوانمردی نہیں۔ زندگی میں مصائب و آلام سے ہر شخص کو واسطہ پڑتا ہے شاید ہی کوئی آدمی ایسا ہو جسے کوئی مصیبت درپیش نہ ہو مشکلات سے گزر کر اور طوفانوں سے ٹکرا کر ہی انسان کی زندگی چمکتی ہے۔ جواں مردوں کا قول ہے۔

مصائب سے الجھ کر مسکرانا میری فطرت ہے
مجھے ناکامیوں پر اشک برسانا نہیں آتا

تکلیفوں کو دیکھ کر جی چھوڑ بیٹھنا کمزور دلوں کا شیوہ ہے۔ زندگی میں کامیاب ہی وہ ہوسکتا ہے، جو آزمائشوں میں مسکرانا جانتا ہو۔ آپ خود کو ''مظلوم'' سمجھنا چھوڑ دیجیے یعنی منفی اندازِ فکر سے ذہن صاف رکھیے۔ اپنے آپ کو ایسا باہمت جوان سمجھیئے جس کے آگے بڑی سے بڑی آفت بھی نہ ٹھہر سکے۔ سوچنے کا مثبت انداز اختیار کیجیے اسی میں آپ کی کامیابی کا راز مضمر ہے۔ ہر ایک کے سامنے گریہ وزاری کرنا اپنے کو ذلیل اور حقیر کرنا ہے۔ اس سے کوئی معقول نتیجہ نہیں نکلتا۔ یہ کوئی اچھی خواہش نہیں کہ لوگ آپ پر رحم کریں۔ اپنے جذبہ خودداری کو جگایئے اور دل میں باقاعدہ زندگی بسر کرنے کی ٹھان لیجیے۔ آپ کو گھر والوں کے دکھ درد میں ضرور شریک ہونا چاہیے، مگر افسروں کے سامنے آہ وزاری نہ کیجیے۔ گم شدہ بھائی کی تلاش جاری رکھیے اور خدا کے حضور گڑگڑا کر دعا کیجیے۔ اس کی نظر کرم ہوگئی تو تمام مشکلیں حل ہوجائیں گی۔

انگریزی بول چال میں مہارت

میں ایک کالج میں زیر تعلیم ہوں۔ عمر قریباً اٹھارہ سال ہے۔ بچپن سے احساسِ کمتری کا مریض ہوں۔ اسکول کے زمانے میں ماسٹر صاحب بارہا کہتے۔ اگر کوئی بات سمجھ میں نہیں آئی تو پوچھ لو۔ دوسرے لڑکے بلا جھجک سوال پوچھتے، مگر مجھے کبھی حوصلہ نہ ہوتا۔ اب کالج میں بھی وہی کیفیت ہے۔ پروفیسر صاحب حوصلہ افزائی بھی کرتے ہیں کہ کلاس میں سوال کیا کرو مگر میں اپنے اندر اتنی ہمت نہیں کرپاتا۔ دوسرے ساتھی بڑھ چڑھ کر سوال و جواب کرتے ہیں، میں خاموش بیٹھا رہتا ہوں۔ پروفیسر صاحب کوئی سوال پوچھیں تو عجیب کیفیت ہو جاتی ہے، دل دھڑکنے لگتا ہے، کپکپی طاری ہو جاتی ہے اور زبان ساتھ نہیں دیتی۔ جواب آتا بھی ہو تو بیان نہیں کرسکتا۔ انگریزی میں کمزور ہوں۔ محنت بھی کرتا ہوں مگر کمزوری دور نہیں ہوتی۔ اس کے علاوہ طبیعت بڑی حساس ہے۔ معمولی سی بات کو بھی بہت اہمیت دیتا ہوں۔ حساس ہونا اچھی عادت ہے یا بری؟ احساسِ کمتری سے بچنے اور انگریزی میں کمزوری دور کرنے کی ترکیب بتایئے۔ میں آپ کا ممنون ہوگا۔
(محمد اسلم کھوکھر۔۔شرقپور)

جواب: کسی پروفیسر کو اعتماد میں لیجیے۔ لیکچر کے دوران میں جو بات سمجھ میں نہ آئے اس کو بلا جھجک پوچھیں۔ اسی طرح باری باری دوسرے اساتذہ سے بھی علیحدگی میں ملے۔ ہر کالج میں ''ٹیوٹوریل'' اور گائیڈز کے اوقات مقرر ہوتے ہیں۔ ان کا مقصد یہی ہوتا ہے کہ جو طلبا کلاس میں سوال پوچھنے سے گھبراتے ہیں۔ ان کی حوصلہ افزائی کی جائے، چونکہ ان اوقات میں طلبہ کی تعداد برائے نام ہوتی ہے۔ اس لیے آپ کو سوالات پوچھنے اور (بقیہ صفحہ نمبر 38 پر دیکھیں)

قارئین کی تحریروں کا انتظار

آپ نے کوئی ٹوٹکہ یا کسی بھی طریقہ علاج کو آزمایا اور تندرست ہوئے یا کسی مشکل کیلئے کوئی روحانی عمل آزمایا اور کامیاب ہوئے، آپ کے مشاہدے میں کسی پھل، سبزی، میوے کے فوائد آئے ہوں یا آپ نے کسی رسالے، اخبار میں پڑھے ہوں، کبھی جنات سے ملاقاتی مشاہدہ ہوا ہو، کوئی دینی یا روحانی تحریر ہو۔ آپ کو لکھنا نہیں آتا چاہے بے ربط لکھیں لیکن ضرور لکھیں ہم نوک پلک سنوار لینگے، اپنے کسی بھی تجربے کو غیر اہم سمجھ کر نظر انداز نہ کریں شاید جو آپ کیلئے غیر اہم اور عام ہو وہ دوسرے کی مشکل حل کردے۔ یہ صدقہ جاریہ ہے مخلوقِ خدا کو نفع ہوگا۔ انشاءاللہ۔ آپ اپنی تحریریں بذریعہ ای میل بھی بھیج سکتے ہیں۔
ubqari@hotmail.com

پُرکشش آنکھیں اور سُستی کاہلی دور

نماز میں قیام کرنا گھٹنوں، ٹخنوں اور پیروں سے اوپر پنڈلیوں، پنجوں اور ہاتھ کے جوڑوں کو قوی کرتا ہے، جوڑوں کے درد کو ختم کرتا ہے لیکن شرط یہ ہے کہ جسم سیدھا رہے اور ٹانگوں میں خم واقع نہ ہو

سائنس نے اسلام کو کیسے مانا؟

نماز ہائی بلڈ پریشر کا علاج:

نماز قائم کرنے کیلئے ہم سب سے پہلے وضو کا اہتمام کرتے ہیں۔ وضو کے دوران جب ہم اپنا چہرہ اور کہنیوں تک ہاتھ دھوتے ہیں، پاؤں دھوتے ہیں اور سر کا مسح کرتے ہیں تو ہمارے اندر دوڑنے والے خون کو ایک نئی زندگی ملتی ہے، جس سے ہمیں سکون ملتا ہے۔ اس تسکین سے ہمارا سارا اعصابی نظام متاثر رہتا ہے۔ پرسکون اعصاب سے دماغ کو آرام ملتا ہے۔ اعضائے رئیسہ، سر، پھیپھڑے، دل اور جگر وغیرہ کی کارکردگی بحال ہوتی ہے۔ ہائی بلڈ پریشر کم ہو کر نارمل ہو جاتا ہے، چہرے پر رونق اور ہاتھوں میں رعنائی اور خوبصورتی آجاتی ہے۔ وضو کرنے سے اعصاب کا ڈھیلا پن ختم ہو جاتا ہے، آنکھیں پرکشش ہو جاتی ہیں، سستی کاہلی دور ہو جاتی ہے۔ آپ بھی تجربہ کر سکتے ہیں کہ ہائی بلڈ پریشر کے مریض کو وضو کرائیں تو بلڈ پریشر کم ہو جائے گا۔

گنٹھیا کا علاج قیام کے ذریعے:

گنٹھیا یا جوڑوں کے دردوں کا علاج نماز میں ممکن ہے۔ جب ہم وضو کرنے کے بعد نماز کیلئے کھڑے ہوتے ہیں تو پہلے ہمارا جسم ڈھیلا ہوتا ہے لیکن جب نماز کی نیت کیلئے ہاتھ اٹھاتے ہیں تو قدرتی طور پر جسم میں تناؤ پیدا ہو جاتا ہے۔ اس حالت میں آدمی کے اوپر سے سفلی جذبات کا زور ٹوٹ جاتا ہے۔ سیدھے کھڑے ہونے سے ام الدماغ سے روشنیاں چل کر ریڑھ کی ہڈی سے ہوتی ہوئی پورے اعصاب میں پھیل جاتی ہیں۔ یہ بات سب جانتے ہیں کہ جسمانی صحت کیلئے ریڑھ کی ہڈی کو ایک ممتاز مقام حاصل ہے اور عمدہ صحت کا دارومدار ریڑھ کی ہڈی کی لچک پر ہے۔ نماز میں قیام کرنا گھٹنوں، ٹخنوں اور پیروں سے اوپر پنڈلیوں، پنجوں اور ہاتھ کے جوڑوں کو قوی کرتا ہے، گنٹھیا کے درد کو ختم کرتا ہے لیکن شرط یہ ہے کہ جسم سیدھا رہے اور ٹانگوں میں خم واقع نہ ہو۔

رکوع سے جگر کے امراض کا خاتمہ:

جھک کر رکوع میں دونوں ہاتھ اس طرح گھٹنوں پر رکھے جائیں کہ کمر بالکل سیدھی رہے اور گھٹنے جھکے ہوئے نہ ہوں اس عمل سے معدے کو قوت پہنچتی ہے۔ نظام انہضام درست ہوتا ہے، قبض دور ہوتی ہے، معدے کی دوسری خرابیاں نیز آنتوں اور پیٹ کے عضلات کا ڈھیلا پن ختم ہو جاتا ہے۔ رکوع جگر اور گردوں کے افعال میں درستگی پیدا کرتا ہے۔ اس عمل سے کمر اور پیٹ کی چربی کم ہو جاتی ہے، خون کا دورانیہ تیز ہو جاتا ہے۔ چونکہ دل اور سر ایک سیدھ میں ہو جاتے ہیں اس لیے دل کے لئے خون کو سر کی طرف پمپ کرنا آسان ہو جاتا ہے۔ اسطرح دل کا کام کم ہو جاتا ہے اور اسے آرام ملتا ہے جس سے دماغی صلاحیتیں اجاگر ہونے لگتی ہیں۔ دوران رکوع چونکہ ہاتھ نیچے کی طرف جاتے ہیں اسلئے کندھوں سے لے کر ہاتھ کی انگلیوں تک پورے حصے کی ورزش ہو جاتی ہے۔ اس سے بازو کے پٹھے (Muscles) طاقتور ہو جاتے ہیں اور جو فاسد مادے بڑھاپے کی وجہ سے جوڑوں میں جمع ہو جاتے ہیں وہ از خود خارج ہو جاتے ہیں۔

پیٹ کم کرنے کیلئے:

رکوع کے بعد سیدھے کھڑے ہو کر ہم سجدے میں جاتے ہیں۔ سجدے میں جانے سے پہلے ہاتھ زمین پر رکھے جاتے ہیں (خاص طور پر خواتین کیلئے) یہ عمل ریڑھ کی ہڈی کو مضبوط اور لچکدار بناتا ہے اور خواتین کے اندرونی اعصاب کو تقویت بخشتا ہے۔ اگر رکوع کے بعد سجدے میں جانے کی حالت میں جلدی نہ کی جائے تو یہ اندرونی جسمانی اعضاء کیلئے نعمت غیر مترقبہ ورزش ثابت ہوتی ہے۔ سجدہ کی حالت ایک ورزش ہے جو رانوں کے زائد گوشت کو گھٹاتی ہے اور جوڑوں کو کھولتی ہے۔ اگر کولہوں کے جوڑوں میں خشکی آجائے یا چکنائی کم ہو جائے تو اس عمل سے یہ کمی پوری ہو جاتی ہے اور بڑھا ہوا پیٹ کم ہو جاتا ہے۔ متناسب پیٹ سے جسم سڈول اور خوبصورت لگتا ہے۔

پیغمبرؐ اسلام کے صحابہؓ کرام کا غیر مسلموں سے حسنِ سلوک

قسط نمبر 16

بحیثیت مسلمان ہم جس با اخلاق نبیؐ کے پیروکار ہیں ان کا غیر مسلموں سے مندرجہ ذیل سلوک کیا تھا ہم اپنے گریبان میں جھانکیں، ہمارا عمل، سوچ اور جذبہ غیر مسلموں کے بارے میں کیا ہے؟ فیصلہ آپ خود کریں۔

عیسائیوں اور یہودیوں کے متعلق رواداری پر مبنی جو رویہ مسلمانوں کا رہا ہے، اس کے متعلق تین واقعات خاص طور پر قابل ذکر ہیں، آنحضرت ﷺ کا مدینے کے یہود سے معاہدہ کرنا۔ نجران کے عیسائیوں کو آزادی کا منشور دینا اور فلسطین کی فتح کے بعد حضرت عمرؓ کی جانب سے ایلیاء کے باشندوں کو آزادی کا منشور پیش کرنا۔ اسی طرح آذربائیجان، جرجان اور مدائن کے شہریوں کو جو امان نامے حضرت عمرؓ نے دیئے، وہ بھی ایسے ہی تھے۔ ان معاہدوں کی بنیادی شقیں یہ تھیں۔

ذمیوں کی جان و مال مسلمانوں کی طرح ہے ☆ مذہبی اعتبار سے بھی انہیں بالکل امان حاصل ہے ☆ انکا مذہب بدلا جائے گا اور نہ ہی ان کے مذہبی امور میں دست درازی کی جائے گی ☆ ان کے گرجاؤں میں سکونت اختیار کی جائے گی اور نہ ہی انہیں ڈھایا جائے گا اور نہ ان کے صلیبوں اور مال میں کچھ کمی کی جائے گی، اگر یہ لوگ برابر جزیہ دیتے رہیں۔ تاہم اس میں مذہبی قوانین کی حفاظت اور ان کے مطابق زندگی بسر کرنے اور ان کے مقدمات کے فیصلہ کرنے کی آزادی بھی شامل تھی۔

حضرت عمرؓ نے حضرت ابو عبیدہؓ کو شام کی فتح کے بعد جو فرمان لکھا، اس میں یہ الفاظ تحریر تھے۔ ''مسلمانوں کو ذمیوں پر ظلم کرنے اور انہیں نقصان پہنچانے سے باز رکھنا اور ان کے مال و جائیداد کی حفاظت کرنا اور تمام شرائط کو پورا کرنا۔ حضرت عمرؓ نے بنیادی حقوق کے حوالے سے مسلمان اور غیر مسلم کے درمیان کوئی امتیاز نہیں رکھا تھا۔ غیر مسلموں کو جان و مال اور جائیداد سے متعلق جو حقوق حضرت عمرؓ نے دیے، اس پر پوری طرح عمل بھی کروایا۔ چنانچہ شام کے ایک عیسائی کاشت کار نے شکایت کی کہ مسلمانوں کی فوج نے اس کی کھیتی کو پامال کر دیا۔ حضرت عمرؓ نے فی الفور اسے دس ہزار درہم معاوضہ دلوایا اور متعلقہ حکام کو تاکیدی فرمان جاری کیا کہ غیر مسلموں پر کسی طرح کی زیادتی نہ ہونے پائے۔ (بقیہ صفحہ نمبر 33 پر)

قسم ہے خدا کی جس کے ہاتھ میں محمد ﷺ کی جان ہے کہ حق ہمسایہ اسی سے ادا ہوتا ہے جس پر خدا کی رحمت ہوتی ہے

بیماریوں اور لاعلاج روگوں کے لیے تیر بہدف ٹوٹکے

گھر بنانے، گھر سجانے، گھر سنوارنے اور گھر بھر کی صحت کے لیے ضرور یہ ٹوٹکے استعمال کریں

بالچر: بالچر کی بیماری کے لیے ایک بزرگ کا بتایا ہوا نسخہ خالص سرسوں کا تیل ایک پاؤ لیکر اسے اسٹین لیس سٹیل کے برتن میں ڈال کر پکائیں۔ جب دھواں اٹھنے لگے تو اس میں تین عدد جونکیں ڈال دیں۔ جل کر سیاہ ہوجائیں تو آگ بند کردیں۔ ٹھنڈا ہونے پر اچھی طرح ہاتھ سے جونکوں کو ملیں اور تیل میں رہنے دیں سر پر متاثرہ حصوں پر لگائیں دن میں دو یا تین مرتبہ۔ آزمودہ ہے۔

خونی بواسیر: خونی بواسیر کے لیے ثابت ہلدی لیکر کونڈی ڈنڈے سے موٹا موٹا پیس لیں۔ صبح نہار منہ ایک چٹکی تازہ پانی کے ساتھ کھائیں۔ آدھ گھنٹے کے بعد ناشتہ کریں۔ 7 دن میں تکلیف رفع ہوجائے گی۔ آزمودہ ہے۔

بینائی کے لیے: غسل کرنے سے پہلے پاؤں کے انگوٹھوں پر سرسوں کا تیل ملیں، کبھی نظر کمزور نہیں ہوگی۔ عمر چاہے سو سال سے تجاوز کرجائے۔

امراض جگر کے لیے: کوئی بھی جگر کا مسئلہ ہو تو رات کو مولی چھیل کر شبنم میں رکھ دیں صبح نہار منہ یہ مولی کھائیں۔ 3 ہفتے بعد آپ کسی بھی ڈاکٹر سے معائنہ کروائیں۔ جگر کے سبھی امراض سے نجات پاچکے ہوں گے۔

اندرونی چوٹ کے لیے: اگر سخت اور پرانی اندرونی چوٹ ہے تو جوٹ بجی، آماہلدی، سمندری پھین، میدہ، کتھہ سب چیزیں ایک ایک تولہ لیں باریک پیس لیں۔ ذرا سے پانی میں ڈال کر ابالیں۔ گاڑھا ہوجائے تو اتار کر قابل برداشت اس چوٹ والی جگہ پر لیپ کردیں اور سرسوں کا تیل لگائیں۔ انڈولے کے پتے اوپر رکھ کر روئی باندھ دیں۔ ایک رات کو لیپ کریں تو دوسرا لیپ دوسری رات کو کریں۔ 3 مرتبہ کرنے سے سخت ترین اور پرانی چوٹوں کے کرب کا نشان بھی باقی نہیں رہتا۔

دمہ اور کھانسی کے لیے: ایک پاؤ برگ اڑوسہ، ڈیڑھ لیٹر پانی میں اتنا پکائیں کہ پانی ایک پاؤ رہ جائے پھر کپڑے سے چھان لیں۔ پرانا گڑ 2 تولہ ڈال کر اس قدر پکائیں کہ گاڑھے قوام کی شکل اختیار کرے۔ تھوڑا ٹھنڈا ہونے پر چنے کے سائز کی گولیاں بنائیں۔ بوقت ضرورت دو گولیاں منہ میں رکھ کر چوسیں۔ بہت مفید ہے۔ گولیاں چبانی نہیں ہیں۔

برص کے لیے: ہالون اور کلونجی ہم وزن لیکر توے پر جلا لیں پھر پیس کر سرکے میں ملا کر مرہم سا بنالیں۔ کچھ دنوں تک لگائیں افاقہ ہوگا۔ اسکے ساتھ ساتھ ہالون اور کلونجی کا سفوف شہد + پانی کے ساتھ 1/2 چائے کا چمچ لیتے رہیں۔

جوڑوں کا درد: ایک کلو اڑد کی دال چار لیٹر پانی میں بھگو کر رکھ دیں۔ صبح اس پانی کو ابلنے دیں۔ جب پانی ایک چوتھائی رہ جائے تو اتار کر چھان لیں۔ اب اس میں آدھا لیٹر تل کا تیل اور 125 گرام نمک ڈال کر اتنا پکائیں کہ پانی سوکھ جائے صرف تیل رہ جائے ٹھنڈا ہونے پر بوتل میں ڈال کر محفوظ کرلیں۔ یہ تیل گھٹنوں، کندھے اور جوڑوں کے درد میں بہت مفید ہے۔

دانتوں کے لیے منجن: برگد کی چھال، کالی مرچیں اور کتھہ برابر مقدار میں الگ الگ پیسیں اور ملا کر رکھ لیں۔ رات کو سونے سے پہلے دانتوں پر ملیں دانتوں کی چمک اور مضبوطی کے لیے بہترین منجن ہے۔

چہرے کے ناپسندیدہ بالوں کے لیے: قسط شیریں، کوئلے کی سفید راکھ، پھٹکری تینوں چیزیں 10-10 گرام لیں۔ پیس کر ایک کپ میدے میں ملا کر رکھ لیں۔ تھریڈنگ کے بعد حسب ضرورت لیکر عرق گلاب ڈالکر پیسٹ بنائیں اور بالوں کی جگہ پر لگائیں۔ دس پندرہ منٹ بعد دھولیں۔ ایک ماہ مسلسل کرنے سے بال نہیں آئیں گے۔ اگر آئیں تو انکی تعداد کم ہوگی۔

بچوں کا سوکھا پن: آلو باریک کاٹ کر سائے میں سکھائیں۔ ہلکی آنچ پر بھون لیں پھر پیس کر رکھ لیں۔ یہ سفوف بچوں کو کھلائیں (3 سے 8 ماہ تک کے بچوں کے لیے) اگر بچہ کھانا شروع کردے تو پھر انہیں سفوف دینے کی ضرورت نہیں بلکہ آلو ہی کھلانا چاہیے۔ یہ خیال رہے کہ دھوپ میں پڑے ہوئے، شاخیں نکلے آلو اور چھوٹے چھوٹے آلو استعمال نہ کریں۔

(مراسلہ: رفعت خانم۔ فیصل آباد)

شک نہ کریں

ہر وقت اٹھتے بیٹھتے، چلتے پھرتے ذیل کی آیت کا ورد جاری رکھا جائے تو انسان اپنے رزق سے بے نیاز ہوجاتا ہے

فَاِنْ تَوَلَّوْا فَقُلْ حَسْبِیَ اللّٰہُ لَا اِلٰہَ اِلَّا ھُوَ عَلَیْہِ تَوَکَّلْتُ وَ ھُوَ رَبُّ الْعَرْشِ الْعَظِیْمِ o

(سورۃ توبہ کی آیت نمبر 129) ایک ایسی نعمت ہے جس کا کوئی حد و حساب نہیں۔ توجہ یا غیر توجہ کے ساتھ جس طرح جی چاہے پڑھے۔ ساتویں دن سے اس کا اثر ہونا ظاہر ہوجاتا ہے۔ جتنی مرتبہ پڑھا جاسکے پڑھو اور ہمیشہ پڑھتے رہو۔ پھر قدرت خدا کا تماشہ دیکھو۔ دین و دنیا کے کام کس طرح سدھرتے چلے جاتے ہیں۔ دوسرے اعمال میں یکسوئی قلب اور پوری توجہ کی ضرورت ہے لیکن یہ آیت شریف ان سب باتوں سے بے نیاز ہے۔ کسی طرح پڑھو، اثر ضرور ظاہر ہوگا۔ بلکہ اگر ہر وقت اٹھتے بیٹھتے، چلتے، پھرتے اس کا ورد رکھا جائے تو انسان بے نیاز ہوجاتا ہے۔ مجرب المجرب ہے اور شک کرنے سے اس کا اثر ضائع ہونے کا خطرہ ہے۔ اس آیت شریف میں ایک خاص تاثیر ہے۔ کوئی چلہ نہیں، کوئی پابندی نہیں، خدا کی قسم وہ شخص بدقسمت ہے جو اس آیت شریف کے ورد سے محروم ہے۔ درمیان میں کسی کسی وقت کوئی بھی درود شریف جتنی مرتبہ دل چاہے پڑھتے رہو۔ اگر اس کے ساتھ اس کے پہلے کی (آیت نمبر 128) بھی ملا لی جائے تو مزید فوائد ظہور میں آئینگے۔ ان شاءاللہ تعالیٰ۔

لَقَدْ جَآءَ کُمْ رَسُوْلٌ مِّنْ اَنْفُسِکُمْ عَزِیْزٌ عَلَیْہِ مَا عَنِتُّمْ حَرِیْصٌ عَلَیْکُمْ بِالْمُؤْمِنِیْنَ رَؤُفٌ رَّحِیْمٌ o

☆ اگر کوئی شخص ہر روز کم از کم ایک سو مرتبہ اول و آخر چند بار درود شریف کے ساتھ **لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّۃَ اِلَّا بِاللّٰہِ الْعَلِیِّ الْعَظِیْمِ** پڑھ لیا کریگا۔ وہ ہمیشہ دولت مند ہیگا۔ کبھی محتاجی کا منہ نہیں دیکھے گا۔

ایسے بے مثال باکمال وظائف اور عملیات کے لیے کالی دنیا کالا جادو کتاب پڑھیں۔

آفت: **یَا مُھَیْمِنُ** 29 بار روزانہ پڑھنے والا ان شاءاللہ عزوجل ہر آفت وبلا سے محفوظ رہے گا

آپ کا خواب اور تعبیر

حرام آمدنی سے اجتناب
(ارم رحمانی۔۔۔پنڈی)

خواب: میری خالہ نے خواب میں دیکھا کہ میں اپنے میکے میں ہوں ایک لڑکی دوڑتی ہوئی آتی ہے کہتی ہے تمہارے بچے مرگئے ہیں۔ بڑی بیٹی زمین پر پڑی ہے اور چھوٹی بیٹی لاپتہ ہے۔ بڑا بیٹا میرے بھائی کے پاس ہے اور چھوٹے کو نوکرانی لاکر مجھے گود میں دے دیتی ہے، وہ بھی قریب المرگ ہے۔ میں بہت پریشان ہوتی ہوں اتنے میں آواز آتی ہے کہ تجھے بی بی فاطمہؓ بلارہی ہیں۔ میں کمرے میں جاتی ہوں وہ چادر میں ڈھکی ہوتی ہیں۔ صرف چہرہ نظر آرہا ہوتا ہے باقی کمرے میں اندھیرا ہوتا ہے میرا دل اداس ہوتا ہے ان کی طرف خاص توجہ نہیں دیتی۔ مجھے کہتی ہیں درود شریف پڑھو تو تمہارے بچے بچ جائیں گے۔ پڑھو صلی اللہ علیہ وسلم۔ میں صبح اٹھی، نماز پڑھی اور درود شریف پڑھا۔

تعبیر: آپ کے خواب کی ایک تعبیر تو وہی ممکن ہے جو آپ نے دیکھ لی کیونکہ وہ رشتے بھی اولاد کے ہوتے ہیں۔ البتہ دوسری صورت یہ ہے کہ خود آپ کے بچوں کو کوئی نقصان پہنچنے کا اندیشہ ہے اس کی وجہ یہ ہے کہ آپ لوگ غالباً بچوں کی پرورش حرام آمدنی سے کررہے ہیں۔ اس سے سخت اجتناب کی ضرورت ہے اور رزق حلال کا سخت اہتمام کریں۔ ان شاء اللہ ہر طرح کی بلاؤں سے حفاظت رہے گی۔ خصوصاً درود شریف کی تین تسبیح کی پابندی کریں بلکہ حضرت لدھیانوی صاحب کی مرتب کردہ کتاب ''ذریعہ الوصول الی جناب الرسول صلی اللہ علیہ وسلم'' کی ایک منزل درود شریف پڑھکر عافیت کی دعا کرلیا کریں۔ واللہ اعلم

بیٹے کی پیدائش
(محمد اسرار خان۔۔۔پشاور)

خواب: ایک خوبصورت عورت کو دیکھتا ہوں اس کے ساتھ اس کا شوہر بھی ہوتا ہے۔ غالباً کار میں آتے ہیں اسکے پاس ڈیڑھ دو سال کا ایک بہت خوبصورت بچہ ہوتا وہ مجھ سے کچھ رقم (یاد نہیں کتنی تھی) لیکر بچہ میرے ہاتھ فروخت کردیتے ہیں۔ جس سے مجھے بے حد خوشی ہوتی ہے اور وہ لوگ چلے جاتے ہیں یعنی وہ عورت اور اس کا شوہر۔ خواب میں نظر آنیوالی عورت کی شکل اب بھی آنکھوں کے سامنے ہے۔

تعبیر: آپ کے خواب کے مطابق آپ کے گھر بیٹے پیدائش ہوگی اور وہ خوب خیر و برکت والا ہوگا۔ باقی آپ کا اندیشہ صحیح نہیں۔ اللہ آپ کی اہلیہ کی حفاظت فرمائے گا البتہ خواب میں یہ اشارہ ضرور ہے کہ آپ فوری کچھ مالی صدقہ دیدیں۔ تاکہ بیوی بچہ دونوں ہر طرح کی مصیبت سے محفوظ رہیں۔ بصورت دیگر پریشانی بھی آسکتی ہے۔ اللہ عافیت رکھے۔ واللہ اعلم

رشتہ اچھا نہیں
(خ۔ب۔ج۔۔۔۔ابوظہبی)

خواب: میں نے اپنے چھٹے استخارے کے نتیجے میں دیکھا۔ خواب کی تفصیل کچھ یوں ہے کہ فجر کی اذان ہوچکی ہے اور صبح کا نور پھیلا ہوا ہے اتنے میں میرے کانوں میں میری چھوٹی بہن کی آواز آتی ہے کہ آپ اس شادی کے متعلق کیوں سوچ رہی؟ ایسا کیسے ہوسکتا؟ اس جملے کے بعد میری آنکھ کھل جاتی ہے۔

تعبیر: آپ کے خوابوں کے مطابق یقیناً یہ رشتہ آپ کے حق میں ہرگز اچھا نہیں بلکہ ساری زندگی کی پریشانی اور بے سکونی کا پیش خیمہ ہے۔ اس لیے آپ اس رشتہ سے سخت اجتناب کریں اور ہر طرح کا خیال دل سے نکال کر مشیت خداوندی پر راضی رہیں۔ وہ بہتر انتظام کردے گا۔ واللہ اعلم

من پسند رشتہ
(عائشہ۔۔۔لاہور)

خواب: میں نے دیکھا کہ میری شادی میرے منگیتر سے ہوگئی ہے۔ میری دو لڑکیاں ہیں اور میں پھر امید سے ہوں۔ میری چھوٹی بیٹی پریشان کرتی ہے تو میں بڑی بیٹی سے کہتی ہوں کہ اس کو اس کی پھوپھو کے پاس لے جاؤ۔ اتنے میں میرا شوہر آتا ہے میں ان سے باتیں کرتی ہوں اور پھر آنکھ کھل جاتی ہے۔

تعبیر: اللہ آپ کو ایسا رشتہ عطا کرے گا جو آپ کی مرضی اور من پسند کا ہوگا۔ جس سے اولاد کی دولت بھی نصیب ہوگی اور مال و اولاد میں برکت نصیب ہوگی۔ البتہ کبھی کبھار ذہنی الجھن ہوسکتی ہے۔ مگر اس سے پریشان نہ ہوں۔ واللہ اعلم۔

اسباب توکل کے خلاف نہیں
(شمیم اختر۔۔۔ہارون آباد)

خواب: خواب دیکھا کہ میں کہیں جارہی ہوں میرے پاؤں میں دو کانٹے چبھ جاتے ہیں۔ کانٹے اتنے لمبے ہیں کہ وہ پاؤں کی دوسری جانب سے باہر آرہے ہیں میری بہن جو کراچی میں رہتی ہیں، آتی ہیں ایک کانٹا نکال دیتی ہیں۔ مگر جب وہ دوسرا نکالنے لگتی ہیں تو تکلیف بہت ہوتی ہے۔ میں انہیں منع کردیتی ہوں لہذا وہ کانٹا اوپر سے کاٹ دیتی ہیں باقی کانٹا اندر رہ جاتا ہے۔

تعبیر: اگر آپ غیر شادی شدہ ہیں تو آپ کے دو رشتے آئیں گے، دونوں شخص برے اخلاق کے مالک، بدکردار ہوں گے۔ ان میں سے ایک کو صاف انکار کردیا جائے گا جس کی وجہ آپ کی بہن بھی بن سکتی ہے اور دوسرے رشتہ سے بھی آپ کی بہن تقریباً انکار کردے گی مگر وہ آپ کو کچھ نقصان پہنچانے کی کوشش کرے گا اور ایک حد تک کامیاب بھی ہوجائے گا اس لیے اس سلسلہ میں سوچ سمجھ کر فیصلہ کیجئے گا۔ البتہ یہ بھی اشارہ ہے کہ آپ خالق و مالک سے زیادہ مخلوق پر اعتماد کرنے کی عادی ہیں اور ظاہری اسباب کو اصل سمجھتی ہیں جبکہ حقیقت کچھ اور ہے۔ جس پر ہر مسلمان کا ایمان ہے کہ ظاہری اسباب کا نقشہ محض دنیاوی تصور ہے ورنہ درحقیقت کارفرمائی رب کائنات کی ہوتی ہے اور یہ رب کائنات کی سنت ہے کہ اپنی قدرت کا مظاہرہ ظاہری اسباب پر کرتے ہیں۔ اسی لیے ہمیں اسباب اختیار کرنے کا حکم ہے لیکن ان کو اصل سمجھنا غلط ہے اور آپ اس غلطی کی شعار ہیں۔ اس سے توبہ کریں اور اپنے تصور کو درست کریں کہ اصل کارفرمائی اللہ تعالیٰ کی ہے اور اسباب اختیار کرکے اللہ پر نگاہ رکھنا بندگی کا تقاضہ ہے نیز اسی کو توکل کہتے ہیں۔ نہ یہ کہ اسباب کو ترک کردینا توکل ہے۔ واللہ اعلم۔

قارئین کی قیمتی رائے

قارئین اپنی قیمتی آراء ہمیں ضرور ارسال کریں، تاکہ اس رسالے کو ایک معیاری بنا کر مخلوق خدا کے روحانی، جسمانی اور نفسیاتی مسائل کے حل کا ٹھیک خادم ثابت کیا جاسکے۔ اپنے قیمتی مشورے مندرجہ ذیل ای میل پر بھی بھیج سکتے ہیں۔ Ubqari@hotmail.com

نکسیر روکنے کے لیے: نیم کے پتے یا اجوائن پیس کر سر پر رکھئے اس طرح نکسیر بند ہوجائے گی

ساس، سسر سے ناروا سلوک * اولاد کے لیے رشتے * بیٹے کی تلاش * معاشی تنگدستی اور گھریلو نا اتفاقی

قارئین! جب دینی زندگی پر خزاں آتی ہے تو بے دینی اور کالی دنیا کا عروج ہوتا ہے۔ اگر آپ کسی کالی دنیا، کالی دیوی یا کالے جادو سے ڈسے ہوئے ہیں تو لکھیں ہم قرآن و سنت کی روشنی میں اس کا حل کریں گے۔ جسکا معاوضہ دعا ہے۔ براہ کرم لفافے میں کسی قسم کی نقدی نہ بھیجیں توجہ طلب امور کے لئے پتہ لکھا ہوا ہے جوابی لفافہ ہمراہ ارسال کریں۔ خطوط لکھتے ہوئے اضافی گوند یا ٹیپ نہ لگائیں خط کھولتے وقت پھٹ جاتا ہے۔ رازداری کا خیال رکھا جائے گا۔ کسی فرد کا نام اور کسی شہر کا نام یا مکمل پتہ خط کے آخر میں ضرور لکھیں۔ جسمانی مسئلے کے لئے خط علیحدہ ڈالیں۔

چار سال سے بے اولاد

سوال: جناب حکیم صاحب! یہ میری دوسری شادی ہے اور میرے میاں ایک بنک میں ملازم ہیں۔ شادی کو چار سال سے زیادہ عرصہ گزر چکا ہے۔ لیکن ابھی تک اولاد نہیں ہوئی۔ سخت پریشانی ہے۔ کیونکہ مجھے ہر طرف سے عجیب و غریب نظروں اور باتوں کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ اب تو میرے میاں کا بھی رویہ تبدیل ہو گیا ہے اور ان کی نظریں بدل چکی ہیں۔ حکیم صاحب! آخر اس میں میرا کیا قصور ہے؟ اللہ تعالیٰ کا حکم نہیں ہے ورنہ میں کیا کر سکتی ہوں۔ کئی طرح کے علاج، ٹیسٹ وغیرہ کرائے ہیں، لیکن علاج، احتیاط اور ہر تدبیر کے بعد بھی فائدہ نہیں ہوا۔ آپ میرے علاج کے سلسلے میں توجہ فرمائیں۔ کیونکہ میرا خیال ہے کہ شاید میری بہن یعنی خاوند کی پہلی بیوی نے باندھا ہوا ہے اور میں بے بس ہو چکی ہوں۔ مجھے اس کا کوئی روحانی علاج چاہئے۔ (حنا بتول، حیدر آباد)

جواب: محترمہ! اولاد ملنا یا نہ ملنا اسکا تعلق کسی علاج، انسان یا ٹونے سے ہرگز ہرگز نہیں، بلکہ صرف اللہ تعالیٰ کے حکم سے ہے۔ ہاں علاج اور تدبیر سنت سمجھ کر ضرور کی جائے۔ اس ضمن میں ایک موثر علاج یعنی روحانی تدبیر عرض ہے۔ اگر آپ محنت کریں تو بے شمار لوگوں کو فائدہ ہوا ہے اور واقعی وہ تندرست ہو گئے ہیں۔ ناف کے گرد دائرہ بنا کر اللہ تعالیٰ کا اسم صفت "یَامُهَيْمِنُ" 70 بار پڑھیں۔ یعنی انگلی سے ناف کے اردگرد دائرہ بھی بنائیں اور پڑھتے بھی جائیں، اس طرح صبح و شام چالیس دن کریں۔ انشاء اللہ نہایت کرم ہو گا اور بیٹا ملے گا۔

ساس، سسر سے ناروا سلوک

سوال:۔ جناب میرا مسئلہ یہ ہے کہ میرے دو بیٹے، پانچ بیٹیاں ہیں۔ تمام شادی شدہ ہیں۔ ہم دو میاں بیوی عمر رسیدہ ہیں لیکن صورتحال یہ ہے کہ ہم میاں بیوی کے لیے زمین کے کسی کونے میں جگہ نہیں ہے۔ اسکی وضاحت یہ ہے ہم نے سوچ سمجھ کر اور کوشش کر کے اپنی طرف سے نیک اور شریف بہوئیں لائے۔ دو بیٹے اسی گھر میں رہتے ہیں اور دو بیٹے علیحدہ۔ لیکن جب سے گھر میں بہوئیں آئی ہیں ہم میاں بیوی کا رہنا کبھی بھی پسند نہیں کیا گیا۔ قدم قدم پر ہمیں پریشان کیا گیا۔ ایک کمرہ تھا جس میں ہم بوڑھا بوڑھی رہتے تھے، وہ بھی ہم سے خالی کروالیا گیا۔ ہم برآمدے میں رہنے لگے۔ اب دن رات یہ کوشش ہے کہ ہم برآمدہ بھی چھوڑ دیں اور گھر سے نکل جائیں اور اپنی کسی بیٹی کے ہاں جا کر رہ لیں۔ ہم کیا کریں؟ ساری زندگی جس گھر کو بنایا، جس گھر میں رہے، اولاد کی پرورش کی، آج وہی بیٹے بیویوں کے نشے میں ہماری نہیں سنتے بلکہ ہمیں گھر چھوڑنے پر مجبور کر رہے ہیں اور کئی دفعہ تو بیٹوں نے کھلے الفاظ میں کہہ دیا آپ ہماری بہنوں کے ہاں جا کر رہیں۔ ہم کہاں جائیں؟ ہمارا سہارا واحد یہ گھر ہے۔ ہم عاجز لوگ کہاں جائیں؟ رو رو کر میری آنکھیں تقریباً ختم ہو گئی ہیں اپنا کھانا پینا خاوند کی پنشن کی وجہ سے خود کرتے ہیں۔ (بلقیس، خضدار)

جواب:۔ محترمہ اماں جی آپ کا خط پڑھ کر دل بھر آیا اور آنکھوں سے آنسو چھلک گئے۔ کیسی حیرت انگیز بات ہے کہ جو والدین بچوں کو پالتے ہیں اور وہی بچے جوان ہو کر بچوں والے بن گئے۔ آخر وہ والدین کو نہیں سنبھال سکتے۔ اتنی شرمناک اور عبرت انگیز داستان ہے کہ ایسا یورپ میں اور امریکہ میں تو سنا ہی تھا لیکن پاکستان میں بھی یہ حالات دیکھنے کو مل رہے ہیں۔ بہرحال آپ صبر کریں اور اس گھر کو نہ چھوڑیں۔ مندرجہ ذیل وظیفہ کثرت سے پڑھیں اور صبح و شام اول آخر درود شریف اور 3 [illegible] يَا هَادِيُ يَانَصِيْرُ پڑھیں۔ میں آپ کیلئے دعا بھی کرونگا۔ [illegible]ر آپ کو دو انمول خزانے مل جائیں تو وہ آپ ضرور پڑھیں۔

اولاد کے لیے رشتے

سوال: میری شادی کو 21 سال ہو گئے ہیں۔ میرے میاں نہایت اچھے انسان ہیں وہ گھر سے دفتر اور دفتر سے گھر، اس کے علاوہ کہیں اور نہیں جاتے۔ میرے تین بیٹے اور دو بیٹیاں تمام ماشاء اللہ جوان ہیں۔ لیکن میرا سب سے بڑا مسئلہ یہ ہے کہ ابھی تک کسی بیٹی اور بیٹے کا کوئی رشتہ طے نہیں ہوا اور نہ ہی کوئی رشتہ ٹھہرتا ہے۔ ادھر کوئی رشتہ آیا اُدھر بات ختم ہوئی۔ سخت پریشانی ہے۔ آخر ہم کیا کریں۔ اس پریشانی نے مجھے روگی بنا دیا ہے۔ اور روز بروز نئے روگ لگتے جا رہے ہیں۔ دل، شوگر اور نظر کی مریض بن گئی ہوں۔ سمجھ نہیں آتی آخر کیا کروں۔ براہ کرم علاج روحانی کی طرف متوجہ ہوں اور کوئی ایسا وظیفہ بتائیں جس کے پڑھنے سے تمام رشتوں کے مسائل حل ہو جائیں۔ (ام یوسف۔۔سوات)

جواب: آپ کے لئے بھی اور ایسی تمام بہنوں کے لئے یہ خصوصی پیغام ہے کہ جب بھی کوئی رشتہ کا معاملہ آئے تو آپ بکثرت دو انمول خزانے پڑھیں۔ جو ماہنامہ عبقری میں شائع ہو چکے ہیں۔ اس کی ایک خاص ترکیب عرض ہے کہ انمول خزانہ نمبر ایک 21 بار اول و آخر درود شریف، بارہ بار پڑھیں اور پھر اس کے بعد دعا کریں۔ انمول خزانہ نمبر 2 اٹھتے بیٹھتے نہایت کثرت سے پڑھیں۔ ان شاء اللہ کام بن جائے گا۔

نشے سے نجات

ہم اپنے والد صاحب کی طرف سے نہایت پریشان ہیں۔ ان کی عمر تقریباً 56 برس ہے۔ لڑکپن میں ہی ان کے والد (یعنی ہمارے دادا جان) کی وفات کے بعد بری صحبت کے نتائج یہ نکلے کہ والد صاحب نشے کی لعنت میں مبتلا ہو گئے۔ وقتاً فوقتاً علاج کروائے جبکہ ان کے اثرات کچھ ہی عرصے میں ہی زائل ہو گئے اور مسئلہ جوں کا توں رہا۔ زندگی کے اس عرصے میں قرآن نماز سے دوری، مایوسی اور نشے میں سکون و اطمینان ڈھونڈنے کا ذریعہ رہا۔

اگرچہ ان تمام کمزوریوں کے باوجود ہمارے والد نے ہماری تعلیم و تربیت اور خوراک و لباس کی ضروریات سے کبھی چشم پوشی نہ کی۔ وہ بنیادی طور پر اچھے انسان ہیں۔ مگر اب تو وہ اپنا علاج بھی نہیں کراتے، کھانسی کے شدید دورے پڑتے ہیں۔ گیس اور بلغم کا عارضہ بھی ہے۔ غصہ اور چڑ چڑا پن بھی

اکثر ہو جاتا ہے۔ ہم لوگوں نے کافی سمجھایا مگر بے سود وہ کسی کی بات نہیں سنتے۔ اس صورتحال میں ہم لوگ بہت پریشان ہیں۔ آخر کیسے والد صاحب کو اس لعنت سے نجات دلائی جائے؟ پیشتر اس کے کہ والد صاحب کسی برے انجام کا شکار ہوں۔ ہماری آپ سے درخواست ہے کہ ہماری رہنمائی فرمائیں۔ کوئی وظیفہ اور علاج تجویز فرمائیں۔ نیز یہ کہ کیا ہم ان کو کسی طرح منا کر آپ کی رہائش گاہ پر لے آئیں؟ جو غالباً یونائیٹڈ بیکری والی سٹریٹ مزنگ چوک میں ہے۔ اگرچہ مایوسی کفر ہے مگر پھر بھی کبھی کبھی گھبرا کر یوں لگتا ہے کہ ہمارے والد شاید کبھی ٹھیک نہیں ہو سکیں گے مگر شاید آپ کے ذریعے سے نئی زندگی اور صحت و روحانی علاج کی کوئی کرن مل سکے۔ (عبدالجبار۔نوشہرہ)

جواب: اس سلسلے میں جسمانی علاج صرف شہد کا موم گولیاں بنا کر کھلائیں۔ ایک گولی صبح، دوپہر، شام اور رات کو پانی کے ہمراہ استعمال کریں۔ کیونکہ تجربات سے ثابت ہے کہ اگر شہد کا خالص موم صاف کر کے گولیاں بنا کر کھلائی جائیں تو مکمل فائدہ ہوتا ہے "یَا حَمِیْدُ" زیادہ سے زیادہ تعداد میں پڑھیں اور پھونکیں اور پانی پر دم کر کے پلائیں۔

بیٹے کی تلاش

سوال: میرا مسئلہ بہت پیچیدہ ہے اور اب تو میں مایوس ہو گیا ہوں۔ کیونکہ جتنی میں نے کوشش کی ہے شاید اتنی کسی نے نہ کی ہوگی۔ دراصل آج سے 13 سال قبل میرا لڑکا جس کی عمر آٹھ سال اور تین ماہ تھی، گھر سے سکول کیلئے نکلا۔ لیکن پھر واپس نہیں آیا۔ میرا لخت جگر بہت ہی پیارا اور عزیز تھا۔ میں نے جگہ جگہ دیوانہ وار اس کو تلاش کیا، اعلان کرائے، ایدھی والوں سے پتہ کرایا، اخبارات، رسائل میں اشتہارات دیئے، ریڈیو میں بار بار اعلان کروائے، لیکن میرا بچہ نہ ملا۔ کئی عامل حضرات کے پاس گئے۔ ایک عامل نے بتایا کہ وہ کراچی ہے اور ایک شخص کی گرفت میں ہے۔ میں نے سارا کراچی چھان مارا حتیٰ کہ جرائم کی دنیا کے لوگوں کی خدمات حاصل کیں اور انہیں ہزاروں روپے دیئے، لیکن بے سود۔ پھر کسی نے بتایا کہ بچہ کوئٹہ سے آگے چمن کی طرف ہے۔ پھر کسی نے افغانستان بتایا۔ اس کے لئے بھی میں نے کوشش کی، لیکن لاحاصل۔ آخر میں باپ ہوں اور میری بیوی پاگل ہو گئی ہے۔ راتوں کو نیند نہیں آتی، کچھ کھانا پینا اچھا نہیں لگتا، رشتہ دار اولاد اور گھر اچھا نہیں لگتا۔ میں کیا کروں؟ میری دنیا اجڑ گئی ہے۔ میری آنکھیں تاریک ہو رہی ہیں اور دل بے چین ہے۔ مجھے لگ رہا ہے کہ رو رو کر آخر میں اور میری بیوی اندھے ہو جائیں گی اور اگر میرا بیٹا مجھے مل گیا تو پھر میں اسے کیسے دیکھ سکوں گا۔ دل کیسے ٹھنڈا کر سکوں گا؟ سمجھ نہیں آتا آخر کیا کروں؟ میری راہنمائی فرمائیں۔ سخت پریشان ہوں نجانے میرا لخت جگر کس حال میں ہوگا؟ وہ کیسے اٹھتا ہوگا۔ اس کو کھانا کون دیتا ہوگا۔ میرے دل سے کوئی پوچھ کر دیکھے۔ (انعام الحق، ڈیرہ اسمٰعیل خان)

جواب: بھائی! آپ پریشان نہ ہوں ایک قرآنی عمل بتاتا ہوں، پرخلوص طریقے سے کوشش کریں، انشاء اللہ کرم ہوگا۔ سورۃ والضحیٰ **41** دفعہ روزانہ پڑھیں اول و آخر درود شریف **11** بار پڑھیں، لیکن سورۃ پڑھنی اس طرح ہے کہ جب **"وَوَجَدَکَ ضَآلًّا"** پر پہنچیں تو بچے کا تصور کریں اور اس آیت کو سات دفعہ دہرائیں اور سات دفعہ ہی تصور کریں۔ یعنی ہر سورت میں یہ آیت 7 بار پڑھنی ہے اور پھر اسکے بعد باقی سورت مکمل کرنی ہے۔

آپ سے درخواست ہے کہ یہ عمل روزانہ **41** دفعہ پڑھیں اور **41** دن تک کریں۔ لیکن اس کے ساتھ ساتھ یہ خیال رہے کہ جسم، لباس اور بستر یا مصلیٰ پاک ہو۔ کھانا حلال ہو۔ اس ضمن میں ایک واقعہ عرض ہے کہ ایک فیملی کا یہی مسئلہ تھا۔ روز بروز علاج کے باوجود بھی مسئلہ الجھتا جا رہا تھا۔ جوں جوں علاج ہوتا تھا یعنی وہ کوئی وظیفہ پڑھتے تھے اور مسئلہ بگڑتا تھا۔ آخر کار ان سے دو انمول خزانے پڑھنے کے لئے عرض کیا۔ انہوں نے اور تمام گھر والوں نے مل کر دو انمول خزانے نہایت دھیان اور توجہ سے پڑھے۔ اللہ تعالیٰ نے خزانہ غیب سے سبب نکالے اور معاملہ الحمدللہ حل ہو گیا اور آپ پر بھی کرم ہوگا۔

قارئین کرام! ان شاء اللہ تعالیٰ یہ عمل نہ صرف بچے کی گمشدگی کیلئے ہے بلکہ ہر چیز کے گم ہونے کیلئے ہے۔ میرے پاس ایک صاحب آئے ان کی کار چوری ہوگئی تھی۔ میں نے انہیں یہ عمل بتایا۔ انہوں نے توجہ اور دھیان سے عمل کیا۔ الحمدللہ ان کی گاڑی حاصل ہو چکی ہے اور وہ خوش ہیں۔

معاشی تنگدستی اور گھریلو نا اتفاقی

سوال: پہلے ہمارے حالات بہتر تھے لیکن حالات نے اچانک پلٹا کھایا تو ابو کی نوکری ختم ہوگئی۔ گھر میں غربت جھلکنے لگی۔ گو بہت امیر پہلے بھی نہ تھے مگر ہم متوسط طبقے سے تعلق رکھتے ہیں۔ اس وقت گھر کا بوجھ میری بڑی بہن جس کی عمر 36 سال ہے، نے اٹھایا ہوا ہے۔ وہ سکول ٹیچر ہے۔ اس نے اس وجہ سے شادی بھی نہیں کی۔ ہم 3 بہنیں، دو بھائی ہیں۔ بڑے بھائی کا بھی معقول روزگار نہیں ہے۔ میری عمر 26 سال ہے۔ لیکن کہیں نوکری نہیں ملتی۔ کسی کا رشتہ نہیں ہوا۔ گھر میں ہر وقت فساد رہتا ہے اور کوئی بھی والدین کی عزت نہیں کرتا۔ اس کے علاوہ میں نماز پڑھنا چاہتی ہوں۔ خدا کی محبت حاصل کرنا چاہتی ہوں اور چاہتی ہوں کہ میری دعائیں قبول ہوں۔ لیکن نماز میں دل نہیں لگتا۔ دعا قبول نہیں ہوتی تو خدا پر ایمان اٹھنے لگتا ہے۔ ہمیں دو انمول خزانے پڑھنے کا طریقہ بتائیں اور روزگار کیلئے، رشتوں کیلئے کوئی وظیفہ عنایت فرمائیں اور مجھے کوئی ایسا آسان سا عمل بتائیں کہ خدا میرے گناہ معاف کرے اور میری دعائیں قبول ہوں اور وظیفے کیلئے خصوصی اجازت دیں۔ (ف۔ن: ٹیکسلا)

جواب: بہن! آپ کے تمام الجھے ہوئے مسائل دراصل آپ کے اکیلے نہیں۔ ان مسائل کے پس پردہ دراصل ہمارے اپنے اعمال ہوتے ہیں۔ آدمی بعض ایسے اعمال کر گزرتا ہے جو اسے معلوم نہیں ہوتے۔ لیکن وہ خود یا پھر اس کی نسلیں اس کا خمیازہ بھگتتی ہیں۔ بہن! استغفار کی کثرت کے ساتھ آپ دو انمول خزانے خاص ترکیب سے توجہ، خلوص اور اعتماد کے ساتھ مستقل کم از کم 90 دن پڑھیں۔ میں پُرامید ہوں اور اللہ تعالیٰ سے درس والے دن خصوصی دعا بھی کروں گا۔ اللہ تعالیٰ آپ کی مشکلات میں آسانیاں پیدا کردے۔

فالتو کتابیں، رسالے صدقہ جاریہ بنیں

اگر آپ کے پاس کتابیں نئی یا پرانی کسی بھی موضوع یا کسی بھی عنوان کی ہوں یا رسائل ڈائجسٹ میگزین وغیرہ کسی بھی موضوع کے ہوں اور آپ چاہتے ہوں کہ وہ صدقہ جاریہ کیلئے استعمال ہوں، مخلوق خدا اس سے نفع حاصل کرے اور آپ کی آخرت کی سرخروئی ہو، مزید وہ رسائل و کتابیں محفوظ ہوں یا پھر یہ رسائل و کتب آپ کے پاس زائد ہوں تو دونوں صورتوں میں یہ رسائل و کتب ایڈیٹر ماہنامہ عبقری کو ہدیے کی نیت سے ارسال کریں یہ محفوظ ہو جائیں گی اور افادہ عام کیلئے استعمال ہونگی۔ آپ صرف اطلاع کریں منگوانے کا انتظام ہم خود کریں گے یا پھر آپ ارسال فرما دیں۔ نوٹ نصاب کی کتابیں ارسال نہ کریں۔ (ایڈیٹر)

یَا فَتَّاحُ 70 بار روزانہ بعد نماز فجر دونوں ہاتھ سینے پر رکھ کر جو پڑھا کرے گا ان شاء اللہ عزوجل اس کے دل کا زنگ و میل دور ہوگا

دائمی جوانی اور شادمانی آپ کے قدموں میں

امریکہ کے ڈاکٹر پاس واٹر (PASSWATER) نے بتایا کہ عالمی باکسر محمد علی کے جسم میں خون کی کمی ہوگئی تھی اور ۱۹۷۶ میں وہ اپنے عالمی اعزاز کے دفاع کے لیے جمی ینگ سے مقابلہ کرتے ہوئے ہچکچا رہا تھا

(تحریر: محترمہ باربرا کارٹ لینڈ)

میں جون ۱۹۷۸ء میں روس جانا چاہتی تھی تا کہ زار الیگزینڈر اول کے عہد کے ایک ناول کا پس منظر حاصل کرسکوں۔ اس ناول میں نپولین بوناپارٹ کا ماسکو پر حملہ بھی شامل کرنا تھا۔ لندن کے روسی سفارت خانے نے میرے لیے یہ سارے انتظامات کر دیئے۔ مجھے روس، خاص طور پر لینن گراڈ بے انتہا وسیع معلوم ہوا۔ یہ بات میرے لیے بڑی حیرت ناک تھی کہ چار سو برس قبل پیٹر اعظم نے ایک ایسے شہر کا منصوبہ تیار کرلیا جس کی سڑکیں اس قدر چوڑی ہیں کہ چھ موٹر کاریں برابر برابر ان پر چل سکتی ہیں اس نے اس شہر کو اتنا خوبصورت بنایا کہ ڈیوک آف ویلنگٹن نے اسے دنیا کا سب سے زیادہ خوبصورت شہر قرار دیا۔ ڈیوک کے اس قدر متاثر ہونے کی ایک وجہ یہ ہے کہ یہاں بیشتر محل طلسمی کہانیوں کی طرح دریائے نیوا کے کنارے بنے ہوئے ہیں اور سب کے رنگ اصلی ہیں۔ ۱۹۴۱ء میں لینن گراڈ کی جنگ کے دوران میں جرمنوں کے ہاتھوں تباہ ہونے کے بعد ان عمارتوں کی جو از سر نو تعمیر کی گئی ہے وہ انتہائی حیرت ناک ہے۔ تمام نقش و نگار، تصاویر، مجسمے، حتیٰ کہ مرصع فرش تک کو اسطرح درست کیا گیا ہے کہ دیکھنے والے کو ملکہ کیتھرین کے دور کا گمان ہونے لگتا ہے۔

انگلستان سے روانہ ہونے سے قبل ہی ہم کو وٹامن بی۔۱۵ کی حیرت انگیز دریافت کے بارے میں معلوم ہو گیا تھا اور ہم نے یہ سن رکھا تھا کہ امریکہ اور روس کے سائنس دانوں کو یہ یقین ہو گیا ہے کہ انہوں نے دائمی جوانی کا راز دریافت کرلیا ہے۔ وٹامن بی۔۱۵ دراصل خوبانی کے مغز کا ست ہے۔ وٹامن بی۔۱۷ بھی اسی طریقے سے حاصل کیا جاتا ہے۔ جس کے بارے میں یہ دعویٰ کیا جا چکا ہے کہ اس سے سرطان کا مرض دور ہو جاتا ہے۔ وٹامن۔۱۷ کی وجہ سے امریکا میں بڑا ہنگامہ مچا تھا اور یہ کہا گیا تھا کہ اس کی زیادتی خطرناک ہوسکتی ہے۔ لیکن بی۔۱۵ کے بارے میں ڈاکٹر پال بک جیسے سائنس داں کی رائے ہے کہ یہ بالکل بے ضرر ہے۔

مجھے بتایا گیا کہ روس میں کھلاڑیوں کو بی۔۱۵ دیا جا رہا ہے تا کہ ان کی قوت برداشت میں اضافہ ہو۔ ایک مشہور روسی پروفیسر صاحب نے تو یہاں تک کہہ دیا کہ عنقریب روس میں لوگ وٹامن بی۔۱۵ کو اس طرح سے استعمال کرنے لگیں گے کہ جیسے نمک کا استعمال کیا جاتا ہے۔ میں نے یہ ارادہ کرلیا تھا کہ میں اس نئے وٹامن کے بارے میں بذاتِ خود معلومات حاصل کروں گی، کیوں کہ میں یہ سن چکی تھی کہ ہنزہ (پاکستان) میں سرطان کا مرض قطعی نہیں ہوتا اور اس کی وجہ یہ بتائی جاتی ہے کہ وہاں کے باشندے خوبانی کا مغز کثرت سے استعمال کرتے ہیں۔ چنانچہ جب میں لینن گراڈ میں تھی تو میں نے ان صف اول کے ماہرین سے ملنے کی کوشش کی جو وٹامن ۔۱۵ کے سلسلے میں تحقیقات کر رہے تھے۔ لوگ مجھے ایک تحقیقاتی مرکز میں لے گئے جہاں میری ملاقات ڈاکٹر ولاڈیلین ۔ پی۔ بلجسیف (VLADILEN P. BELJAEF) اور پروفیسر یوری گیباچوف (YURI GEEBCHAV) سے ہوئی۔ یہ دونوں حضرات وٹامن ۔۱۵ کے سلسلے میں تحقیقات کر رہے تھے۔ مجھے اس تحقیقاتی مرکز سے خاص طور پر دلچسپی تھی، کیوں کہ ان کی تحقیقات کا موضوع دماغ تھا اور میں بھی دماغ کو سب سے زیادہ اہمیت دیتی ہوں، حالانکہ آج کل بہت سے لوگ بیوقوفی سے خواب آور گولیاں اور مسکن ادویہ استعمال کر کے اپنے ذہنوں کو تباہ کیے جا رہے ہیں۔ میں جس زمانے میں روس میں تھی تو میں نے واحد انگریزی اخبار "دی مارننگ اسٹار" میں پڑھا کہ برطانیہ میں ۱۹۷۷ء کے دوران میں لوگوں نے سات ہزار ملین مسکن ادویہ استعمال کر ڈالیں۔ میں نے اسی اخبار میں یہ بھی پڑھا کہ ڈاکٹر صاحبان روزانہ ایک ہزار آدمیوں کو مسکن دوائیں استعمال کرنے کا مشورہ دیتے رہتے ہیں۔

ڈاکٹر بلجسیف نے میرے اس خیال سے اتفاق کیا کہ یہ تباہ کن گولیاں دماغ کی کارکردگی کو برباد کر ڈالتی ہیں۔ ڈاکٹر موصوف نے یہ بھی بتایا کہ تحقیقات کے دوران انہیں یہ پتا چلا ہے کہ جوانی کو برقرار رکھنے کے لیے دماغ کو سرگرم عمل رکھنا چاہیے۔ میں نے ان سے بی۔۱۵ کے بارے میں دریافت کیا تو انہوں نے بتایا کہ وہ اسے انجکشن کے ذریعہ سے دیتے ہیں، کیوں کہ اس طرح سے یہ جلد اثر کرتا ہے اور آسانی سے جزوِ بدن بھی ہو جاتا ہے۔ ڈاکٹر موصوف نے یہ بھی بتایا کہ جب بی۔۱۵ کو جن سنگ (GINSENG) کے ساتھ ملا کر دیا جاتا ہے تو نتیجہ نہایت حیران کن ہوتا ہے۔ انہوں نے ایک نوے برس کی عورت کا تذکرہ کیا جو بغیر کسی تھکن کے دن بھر تمام کام انجام دیتی رہتی ہے۔ اس پر میں نے اپنی والدہ کے بارے میں بتایا جو ۹۵ برس کی عمر میں اپنی موٹر کار کو خود چلاتی تھیں اور جب ۹۸ برس کی عمر میں ان کا انتقال ہوا تو ان کی تمام دماغی اور جسمانی صلاحیتیں برقرار تھیں، مگر یہ اس وجہ سے تھا کہ وہ ہمیشہ وٹامن بڑی مقدار میں استعمال کرتی رہتی تھیں۔ میں جب اس تحقیقاتی مرکز سے واپس ہوئی تو مجھے جن سنگ کے بارے میں اپنی خوش اعتقادی بالکل حق بہ جانب معلوم ہوئی اور بی۔۱۵ میں مجھے مزید دلچسپی پیدا ہوگئی۔

امریکا کے ڈاکٹر پاس واٹر (PASSWATER) کا کہنا ہے کہ انہوں نے مشہور باکسر محمد علی کو بی۔۱۵ دیا تھا۔ ڈاکٹر موصوف نے بتایا کہ محمد علی کے جسم میں خون کی کمی ہوگئی تھی اور ۱۹۷۶ میں وہ اپنے عالمی اعزاز کے دفاع کے لیے جمی ینگ سے مقابلہ کرتے ہوئے ہچکچا رہا تھا۔ بی۔۱۵ کے استعمال کے بعد محمد علی کے جسم میں خون کی کمی دور ہوگئی۔ ڈاکٹر موصوف کہتے ہیں کہ اس وٹامن کی بدولت محمد علی کو بعد میں رچرڈ ڈن (RICHARD DUNN) اور کن نارٹن (KEN NORTON) کے مقابلے میں کامیابیاں حاصل ہوئیں۔

امریکا میں بی۔۱۵ کو مختلف امراض کے سلسلے میں کافی مقبولیت حاصل ہورہی ہے۔ مثلاً شراب نوشی سے نجات حاصل کرنے کے سلسلے میں اور ذیابیطس اور یرقان کے علاج کے سلسلے میں بچوں کے معالجین کا کہنا ہے کہ جو بچے افسردگی کا شکار ہو جاتے ہیں ان کے لیے بھی بی۔۱۵ مفید ثابت ہوتا ہے۔ میں خود بھی بی۔۱۵ استعمال کر رہی ہوں تا کہ ذاتی طور پر اس کے اثرات کا پتا چلا سکوں۔ میں ایک ایسی مقوی گولی کھا رہی ہوں جس میں بی۔۱۵ کے ساتھ جن سنگ بی۔۶ اور جست شامل ہے۔ مجھے یہ دیکھ کر بڑی مسرت ہوئی کہ روس کے سائنس دانوں کو بھی میری طرح اس بات کا یقین ہے کہ تجدید شباب اور توانائی کی توسیع کا انحصار بہت کچھ دماغ پر ہے۔ جو لوگ اپنی جوانی کو قائم رکھنا چاہتے ہیں اور چاق و چوبند رہنا چاہتے ہیں انہیں چاہیے کہ وہ خواب آور گولیاں اور مسکن دواؤں سے پرہیز کریں۔ انہیں اسپرین سے بھی دور رہنا چاہیے۔ یہ تمام چیزیں دماغ کو تباہ کر ڈالتی ہیں اور شخصیت کو تبدیل کر ڈالتی ہیں۔ لہٰذا آدمی قبل از وقت بوڑھا ہو جاتا ہے۔

نسیان: چار ماشہ "کندارات" لیں اور اسے پانی میں بھگولیں، صبح اسے نتھار کر پانی میں چینی شامل کریں اور پی لیں نسیان کے مرض کے لیے بے حد اکسیر ہے

اس نے عورت کے ہاتھ، پاؤں اور منہ کو کھول دیئے

معلوم ہوتا تھا کہ وہ مجھے شام کو لے جائیں گے۔ جب میں نے آپ کے قدموں کی چاپ سنی تو میں نے تڑپنے کی کوشش کی شاید پودے ہلتے دیکھ کر کوئی آجائے اور مجھے آزاد کردے (تحریر: ذوالفقار علی آصف۔ لاہور)

یہ واقعہ میانوالی کے ایک قصبے میں پیش آیا تھا۔ کرداروں کے نام مصلحتاً بدل دیئے گئے ہیں۔ واقعہ اس طرح ہے کہ حمید اللہ نے ایک شخص اسلم کو قتل کردیا۔ یہ پچاس سال پرانی خاندانی دشمنی کے سلسلے کا ایک اور قتل تھا۔ اس وقت تک دونوں خاندانوں کے پینتالیس آدمی اس دشمنی کی بھینٹ چڑھ چکے تھے۔ پولیس تفتیش کررہی تھی۔ حمید اللہ ابھی گرفتار نہیں ہوا تھا۔ سب جانتے تھے کہ اسلم کو حمید اللہ نے قتل کیا ہے لیکن شہادت نہیں تھی۔ ایک روز حمید اللہ کھیتوں میں سے گزر رہا تھا۔ یہ جوار کے کھیت تھے۔ ایک کھیت میں جوار کی فصل جو خاصی اونچی تھی، ایک جگہ سے اس طرح ہل رہی تھی جیسے اس میں کوئی انسان یا جانور ہو۔ یہ چند ایک پودے تھے جو زور زور سے ہل رہے تھے۔ حمید اللہ شک کی بنیاد پر رک گیا۔ وہ دشمنی والا تھا اس لیے بندوق ساتھ رکھتا تھا۔ اسے ہلکی ہلکی اوں اوں کی آوازیں بھی سنائی دیں۔ وہ آہستہ آہستہ فصل کے اندر گیا۔ اس نے دیکھا کہ ایک عورت پڑی ہے، جس کے ہاتھ پاؤں اور منہ بندھا ہوا ہے۔ وہ پہلے تو ڈر گیا کہ اسے قتل کرنے کے لیے جال بچھایا گیا ہے، لیکن اس نے عورت کے ہاتھ پاؤں اور منہ کھول دیا۔ یہ عورت اسلم کی بیوہ ثریا تھی اور ثریا کو حمید اللہ نے ہی بیوہ کیا تھا۔ ثریا بھی اپنے خاوند کے قاتل کو دیکھ کر خوفزدہ ہوگئی۔ ''اس وقت تم میری بہن ہو'' ۔۔۔ حمید اللہ نے ثریا کو کہا ۔۔۔'' مجھے بتاؤ یہ کیا معاملہ ہے اور تمہیں یہاں کون باندھ کر پھینک گیا ہے۔'' ''میرے سسرال والوں سے قبائلی پٹھانوں کی دشمنی ہے'' ثریا نے بتایا ...... '' آج میں جب چارہ کاٹنے کے لیے کھیتوں میں آئی تو تین پٹھان آ گئے۔ انہوں نے مجھے پکڑ لیا اور میرے ہاتھ پاؤں اور منہ کو باندھ دیا۔ انہوں نے آپس میں جو باتیں کیں ان سے معلوم ہوتا تھا کہ وہ مجھے شام کو لے جائیں گے۔ جب میں نے آپ کے قدموں کی چاپ سنی تو میں نے تڑپنے کی کوشش کی شاید پودے ہلتے دیکھ کر کوئی آجائے اور مجھے آزاد کردے۔''

''اگر تمہیں میری زبان پر اعتبار ہے تو میری ایک بات مانو'' حمید اللہ نے ثریا سے کہا ...... '' میں تمہارے ہاتھ پاؤں اسی طرح باندھ دیتا ہوں۔ جب پٹھان تمہیں اٹھانے آئیں گے تو میں انہیں پکڑ دوں گا۔''

ثریا نے حمید اللہ سے کہا کہ وہ اپنی جان خطرے میں نہ ڈالے لیکن حمید اللہ نہ مانا۔ اس نے ثریا کو اسی طرح باندھ دیا اور دو نالی بندوق لوڈ کر کے قریب ہی چھپ کر بیٹھ گیا شام ہونے والی تھی۔ کچھ دیر بعد شام ہوگئی اور کھیتوں سے پرے ایک ویگن آ کر رکی۔ وہاں دیکھنے والا کوئی نہ تھا۔ ویسے بھی دیہات کے لوگ شام ہوتے ہی گھروں میں بند ہو جاتے ہیں، روٹی کھاتے اور سو جاتے ہیں۔ ویگن سے دو آدمی اُترے۔ تیسرا آدمی ڈرائیونگ سیٹ پر بیٹھا رہا۔

جب وہ دونوں آدمی قریب آئے تو حمید اللہ نے للکار کر کہا ''میانوالی کی غیرت ابھی زندہ ہے'' اور یکے بعد دیگرے دو فائر کردیے۔ ایک آدمی گر پڑا اور دوسرا دوڑ کر ویگن میں سوار ہوگیا۔ ویگن چل پڑی۔ حمید اللہ گرے ہوئے آدمی کے پاس گیا تو وہ مرچکا تھا۔ حمید اللہ نے اس کی رائفل اٹھالی۔ مگر ثریا کے ہاتھ پاؤں اور منہ کھول دیا اور کہا کہ اب گھر چلی جاؤ۔ ثریا نے کہا...... ''اب تم بھی میری ایک بات مانو اور میرے ساتھ گھر چلو'' ''حمید اللہ نے کہا میں تیرے خاوند کا قاتل ہوں۔ تمہارا سسر اور دیور دیکھتے ہی مجھے گولی ماردیں گے۔'' ثریا نے کہا...... میں ذمہ داری لیتی ہوں'' '' تم میرے گھر چلو، یہ معمولی سا احسان نہیں جو تم نے مجھ پر، میرے والدین اور میرے سسرال پر کیا ہے...... چلو میرے ساتھ۔''

حمید اللہ اس کے ساتھ چل پڑا۔ ثریا نے حمید اللہ کو باہر کھڑا کیا اور خود حویلی میں چلی گئی۔ سسر اور دیوروں کو تمام حقیقت سنائی اور کہا کہ یقین نہ آئے تو پٹھان کی لاش جا کر دیکھ لو۔'' بے وقوف کی بچی!'' ...... سسر نے کہا۔ حمید اللہ کو ساتھ کیوں نہیں لائی؟'' '' وہ باہر کھڑا ہے'' ...... ثریا نے کہا۔ ثریا کا سسر دوڑتا ہوا گیا اور حمید اللہ کو گلے لگا لیا اور اندر لے گیا۔ '' میں اپنے بیٹے کا خون حمید اللہ کو معاف کرتا ہوں۔'' سسر نے اعلان کیا آج سے دشمنی بھی ختم کرتا ہوں۔ حمید اللہ جیسے غیرت مند جوان کو قتل کرنا بے وقوفی اور بے غیرتی ہے۔'' اس طرح حمید اللہ کی غیرت مندی اور بہادری کے ایک قدم کی بدولت پچاس سالہ دشمنی ختم ہوگئی اور آئندہ نسلیں اس کی بھینٹ چڑھنے سے بچ گئیں۔

تربوز سے تپتی دھوپ میں ٹھنڈک کا احساس

تربوز کو کھانا کھانے کے فوراً بعد یا فوراً پہلے استعمال نہیں کرنا چاہیے کیونکہ کھانا دیر سے ہضم ہوتا ہے اور تربوز تیزی سے ہضم ہوتا ہے۔ کھانا تربوز کے جلد ہضم ہونے میں رکاوٹ بنتا ہے (سید نور عالم شاہ۔ کوہاٹ)

محترم جناب حکیم محمد طارق محمود صاحب السلام علیکم!

بعد از سلام عرض ہے کہ اللہ پاک آپ کو ہمیشہ خوش رکھے۔ اس لیے کہ جو کچھ آپ مخلوق خدا کے لیے کر رہے ہیں وہ اس قیامت خیز صدی میں کار خیر ہے۔ اس دور میں لوگ اپنے علاوہ کسی کا خیال بھی دل میں لانا گوارہ نہیں کرتے اور آپ بحکم پروردگار مخلوق خدا کی خدمت میں مصروف ہیں۔ چند دن پہلے میں کوہاٹ بازار کسی کام سے گیا تھا تو بکسٹال سے کچھ کتابیں خریدیں تو ماہنامہ عبقری پر نظر پڑی وہاں سے فوراً اٹھالیا اور وہاں پر ایک دوست کی دکان پر بیٹھ کر پڑھنا شروع کیا۔ اچھا لگا، واپس بک سٹال پر گیا اور چند اور عبقری اٹھالایا اور اپنے عزیزوں اور دوستوں کو بطور گفٹ پڑھنے کے لیے دیئے۔ سب نے تعریف کی۔ محترم ایک تحریر ارسال خدمت ہے اگر اشاعت کے قابل سمجھیں تو ضرور شائع کیجئے گا۔

تربوز گرمیوں کی سوغات:

تربوز موسم گرما کی ممکنہ تکالیف کے خلاف ڈھال ہے۔ تپتی دھوپ میں جب سورج سر پر ہوتا ہے غضب کی گرمی پڑتی ہے اور کسی بھی طرح چین حاصل نہیں ہوتا۔ پیاس کا شدت سے احساس ہوتا ہے تو ایسے میں تربوز نہ صرف پیاس بجھاتا ہے بلکہ جسم کو توانائی اور فرحت بھی بخشتا ہے۔ تربوز کا رنگ اوپر سے ہلکا سبز اور گہرا سبز ہوتا ہے۔ کچی حالت میں اس کے گودے کا رنگ سفید ہوتا ہے اور پکنے کے بعد سرخ ہو جاتا ہے۔ شیریں ذائقے کی وجہ سے پوری دنیا میں ذوق وشوق سے کھایا جاتا ہے۔ تربوز اپنی خصوصیات کی بناء پر ایک صحت مند پھل ہے جبکہ دیگر پھلوں کی بہ نسبت اس کی قیمت بھی کم ہوتی ہے۔ جسم کی قوت اور توانائی کے لیے اور جسم میں پانی کی کمی کی ضرورت پوری کرنے کی غرض سے استعمال کرنا چاہیے۔ اس میں فولاد، فاسفورس، روغنی اجزا، پوٹاشیم، نشاستے دار شکری اجزاء اور وٹامن اے، بی اور ڈی کے علاوہ گلوکوز بھی ہوتا ہے۔ تربوز میں گلوکوز وافر مقدار میں ہوتا ہے۔ اس لیے پانی میں گلوکوز پاؤڈر ڈال کر پینے سے بہتر ہے کہ تربوز کے وٹامنز کو استعمال کیا جائے۔ تربوز کا مزاج سرد تر ہوتا ہے چنانچہ یہ موسم گرما کی شدت اور لو کے اثرات سے محفوظ رکھتا ہے۔ تربوز کو اگر صبح نہار منہ استعمال کیا جائے تو جسم کو پورے دن جو پانی کی ضرورت ہوتی ہے اس سے پوری کی جا سکتی ہے۔ تربوز کو کھانا کھانے کے فوراً بعد یا فوراً پہلے استعمال نہیں کرنا چاہیے کیونکہ کھانا دیر سے ہضم ہوتا ہے اور تربوز تیزی سے ہضم ہوتا ہے۔ کھانا تربوز کے جلد ہضم ہونے میں رکاوٹ بنتا ہے۔ اس لیے بدہضمی، اپھارہ اور دستوں کی شکایت ہوسکتی ہے۔ تربوز کھانا کھانے کے دو سے تین گھنٹے بعد کھانا چاہیے۔ تربوز کے متعلق یہ وہم ہے کہ اسے زیادہ کھانے سے ہیضہ ہو جاتا ہے یا تربوز کے بعد پانی پینے سے نقصان ہوتا ہے، یہ مفروضہ غلط ہے۔ تربوز میں خود 93% پانی ہوتا ہے اس لیے مزید پانی سے کسی ردعمل کا خطرہ نہیں ہوتا۔ تربوز کھانے کے فوراً بعد خون میں پانی اور گلوکوز کی مقدار میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ گلوکوز خلیات میں تیزی سے جذب ہو کر کمزوری، دردسر اور گھبراہٹ کی علامات کو ختم کر دیتا ہے جبکہ اس کا پانی دوران خون میں شامل ہو کر رگوں میں گردش کرتا ہوا گردوں میں پہنچتا ہے جہاں خون کی صفائی ہوتی ہے اور پانی کی زائد مقدار پیشاب کے راستے جسم سے خارج ہو جاتی ہے۔ تربوز میں وٹامنز کی خاصی مقدار کی وجہ سے بھی یہ فائدہ مند ہے۔ اس میں موجود وٹامن اے جسم میں بیماریوں کے خلاف قوت مدافعت پیدا کرتا ہے۔ یہ مریضوں اور بچوں کو بھی مناسب مقدار میں کھلایا جاسکتا ہے (بقیہ صفحہ نمبر 33 پر دیکھیں)

(بقیہ: جن نے مقدمے باز دشمن کی سچی خبر دی)

وہ جن صاحب کچھ ناراض سے ہوئے کہ تم عالم آدمی ہو، غیب کی باتیں پوچھتے ہو۔ پہلے ہمارے جنات بھائی آسمانوں پر چڑھ کر خبریں لے آتے تھے مگر جب سے حضرت محمد ﷺ (ہمارے نبی) تشریف لائے ہیں، آسمانوں کے دروازے ہمارے لیے بند کر دیئے گئے ہیں۔ ہم اوپر خبریں لینے کی اگر جرأت کریں تو آسمان سے آگ کے گولے مارے جاتے ہیں۔ اسطرح اب غیب کی کوئی صحیح خبر ہم نہیں دے سکتے۔

پھر میں نے سوال کیا کہ کچھ لوگ اپنی چوریاں یا غیب کی باتیں جنات سے پوچھتے ہیں وہ کیا ماجرا ہے؟ انہوں نے نہایت متانت اور حوصلے سے سمجھاتے ہوئے فرمایا بھئی اصل بات یہ ہے کہ ہمیں سرعت رفتاری عطا کی گئی ہے۔ ہم آنافاناً میلوں سفر کر سکتے ہیں آ جا سکتے ہیں''۔ چنانچہ جنات سے لوگ باتیں پوچھتے ہیں تو ہم سرعت سے وہاں جہاں چوری ہوتی ہے، جاتے ہیں اور دو تین منٹ ہی ادھر ادھر پھرتے ہیں لوگ جو باتیں آپس میں کرتے ہیں وہ سن کر پھر لوگوں سے یا گھر والوں سے سن کر ہم آ کر معمول (یعنی جس میں جن کو حاضر کر کے بات پوچھی جاتی ہے) کے کان میں پھوک دیتے ہیں، وہ بیان کر دیتا ہے۔ لوگوں کو اس سارے قصے کی کانوں کان خبر نہیں ہوتی۔ اب اگر لوگوں کے قیافے صحیح ہوتے ہیں تو ہماری بتائی ہوئی بات بھی ٹھیک ہو جاتی ہے ورنہ انکل پچو ہوتا ہے۔ پھر میں نے عرض کی پھر مجھے کیسے پتہ چلے گا کہ آپ واقعتاً جن ہیں یا خوانخواہ ڈھونگ ہے۔ (ذرا دھیمی آواز و مؤدب لہجہ سے میں نے عرض کی) جواب ملا کوئی اور سوال کرلو جو ادھر ادھر کا ہو، غیب کا نہ ہو، میں نے دوبارہ سوال کیا کہ آپ بتائیں آج کل میرے ساتھ دشمنی کا کس کو شوق ہے اور کس کے ساتھ میری ٹھن گئی ہے۔ مقدمہ بازی ہے؟

بس پھر کیا تھا جن صاحب نے اُوں اُوں ذرا جھجکے دیکر دو تین بار کیا اور خاموشی اختیار کرلی۔ 3,2 منٹ کے بعد سر اٹھایا فرمایا ''شوکت کو آپ کی دشمنی کا بڑا شوق ہے، یہ جملہ کہا تھا، میرے ساتھ بات چیت کا حاصل تھا اور بالکل سچ تھا۔ ان دنوں میری شوکت نامی ایک آدمی سے مقدمہ بازی کا سلسلہ چل رہا تھا اور اس نے ایک جھوٹا پرچہ ہم پر کروا دیا تھا اور اسکے ساتھ خوب دشمنی تھی۔ وہ ہم پر طرح طرح کے پولیس چھاپے مروا رہا تھا برآمدی کیلئے''۔ بس مجھے سو فیصد یقین ہوگیا کہ جنات حق ہیں ان کا وجود ہے اور آنافاناً خبریں لانا اور کام کرنے ان کے بس میں ہے۔

چوتھے آسمان سے مدد پہنچنے کا زبردست عمل

اللہ تعالیٰ نے اپنے جلال وعزت کی قسم کھائی کہ سانپ نے میرے بندے کے ساتھ جو کچھ دھوکہ میں کیا ہے میں اس کے خلاف اپنے بندے کی ضرور مدد کروں گا

(انتخاب: رانا ناصر۔ لاہور)

المجالس السنیۃ شرح الاربعین النوویۃ (صفحہ نمبر ۴۰) پر شیخ احمد نے اور دیگر علماء نے لکھا ہے کہ ایک شخص ابن حمیر کے نام سے مشہور تھا۔ بڑا عبادت گزار، قائم اللیل و صائم النہار تھا اور شکار کا بھی عادی تھا۔ ایک دن شکار کیلئے نکلا تو ایک دن ایک سانپ اس کے سامنے آیا اور کہا اے محمد بن حمیر مجھے پناہ دے دو، اللہ تعالیٰ تمہیں بھی پناہ دے۔ اس نے کہا تم کس سے پناہ چاہتے ہو۔ کہا ایک دشمن سے جس نے مجھ پر ظلم کیا ہے۔ اس نے پوچھا تیرا دشمن کہاں ہے؟ کہا میرے پیچھے ہے۔ اس نے پوچھا تم کس امت سے ہو؟ کہا میں امت محمد ﷺ سے ہوں۔

وہ شخص بیان کرتا ہے کہ میں نے اپنی چادر پھیلائی اور اس سے کہا تم اس میں داخل ہو جاؤ۔ اس نے کہا مجھے دشمن دیکھ لے گا۔ میں نے کہا پھر میں تمہاری کیا مدد کر سکتا ہوں؟ کہنے لگا اگر تم نیکی کا کام کرنا ہی چاہتے ہو تو اپنا منہ کھولو تاکہ میں اس میں داخل ہو جاؤں؟ میں نے کہا مجھے ڈر ہے کہ تم مجھے ڈس لو گے؟ کہا اللہ کی قسم! میں تجھے نہیں ڈسوں کروں گا اس پر اللہ گواہ ہے اور اس کے فرشتے بھی اور رسول بھی اور اس کے عرش کو اٹھانے والے اور آسمانوں پر رہنے والے فرشتے بھی۔ وہ شخص کہتا ہے کہ میں نے اپنا منہ کھولا اور وہ اس میں گھس گیا۔ پھر میں چل پڑا۔ اچانک میرے سامنے ایک شخص نمودار ہوا جس کے ہاتھ میں ایک نیزہ بھی تھا، اس نے کہا اے محمد! میں نے کہا کیا چاہتے ہو؟ کہا تم نے میرے دشمن کو دیکھا ہے؟ میں نے کہا تمہارا دشمن کون ہے؟ کہا قیل سانپ۔ میں نے کہا نہیں اور اپنی اس بات سے سو بار استغفار کیا کیونکہ مجھے پتہ تھا کہ وہ کہاں ہے۔ پھر میں کچھ آگے چلا تھا کہ سانپ نے میرے منہ سے اپنا سر نکالا اور کہا کہ دیکھو میرا دشمن چلا گیا ہے؟ تو میں نے ہر طرف دیکھا تو مجھے کوئی نظر نہ آیا تو میں نے اس سے کہا مجھے کوئی بھی نظر نہیں آرہا ہے اگر تم نکلنا چاہتے ہو تو نکل آؤ۔ اس نے کہا اے محمد! اب تم دو باتوں میں سے ایک کا انتخاب کرلو یا تو میں تمہارا جگر ٹکڑے ٹکڑے کردوں یا تمہارے دل میں سوراخ کردوں اور تمہاری جان نکال دوں۔ میں نے کہا سبحان اللہ! وہ وعدہ کہاں گیا جو تو نے مجھ سے باندھا تھا اور وہ قسم کہاں گئی جو تو نے کھائی تھی، تم اتنی جلدی بھول گئے ہو؟ وہ کہنے لگا اے محمد! تم وہ عداوت کیوں بھول گئے ہو جو میرے اور تیرے باپ آدم کے درمیان سے چلی آرہی ہے۔ تم نے کس بنا پر نا اہل سے ہمدردی کی ہے؟ میں نے کہا کیا تم لازماً مجھے قتل کرنا چاہتے ہو؟ اس نے کہا ہاں میں لازماً قتل کرنا چاہتا ہوں۔ میں نے اس سے کہا تم مجھے اتنی مہلت دے دو کہ میں اس پہاڑ تک پہنچ جاؤں اور اپنے لئے قبر کی کوئی جگہ بنا لوں۔ اس نے کہا تمہاری مرضی۔ چنانچہ میں پہاڑ کی طرف چل پڑا اور زندگی سے ناامید ہو گیا اور اپنی نگاہ آسمان کی طرف اٹھائی اور کہا:

"یَا لَطِیْفُ یَا لَطِیْفُ اُلْطُفْ بِیْ بِلُطْفِکَ الْخَفِیِّ یَا لَطِیْفُ بِالْقُدْرَةِ الَّتِی اسْتَوَیْتَ بِهَا عَلَی الْعَرْشِ فَلَمْ یَعْلَمِ الْعَرْشُ اَیْنَ مُسْتَقَرُّکَ مِنْهُ اِلَّا مَا کَفَیْتَنِی هٰذِهِ الْحَیَّةَ"

"اے لطیف اے لطیف! مجھ پر اپنے مخفی لطف کے ساتھ لطف فرما۔ اے لطیف اپنی اس قدرت کے ساتھ جس کی طاقت سے تو عرش پر مستوی ہوا اور عرش کو بھی علم نہ ہوا کہ اس پر تیرا مستقر کہاں ہے۔ بس مجھے اس سانپ سے نجات دے دے۔"

پھر میں چل پڑا۔ اچانک میرے سامنے ایک حسین چہرہ والا پاکیزہ خوشبو والا، صاف لباس والا شخص ظاہر ہوا اور سلام کیا میں نے "وعلیکم السلام اے میرے بھائی۔" اس نے کہا کیا بات ہے تمہارا رنگ کیوں اڑا ہوا ہے؟ میں نے کہا ایک دشمن نے مجھ پر ظلم کیا ہے۔ کہا تیرا دشمن کہاں ہے۔ میں نے کہا میرے پیٹ میں۔ اس نے مجھے کہا اپنا منہ کھولو میں نے اپنا منہ کھولا تو اس نے اس میں سبز زیتون کی طرح کا ایک پتہ ڈالا اور کہا کہ اس کو چبا کر نگل لو تو میں اس کو چبا کر نگل گیا۔

وہ کہتا ہے کہ میں کچھ ہی دیر ٹھہرا تھا کہ میرے پیٹ میں مروڑ پیدا ہوا اور پیٹ میں گردش شروع ہوئی پھر اس پتے نے اس سانپ کو ٹکڑے ٹکڑے کر کے پیٹ سے نکال دیا۔ جب مجھے سانپ سے نجات مل گئی تو میں اس شخص سے لپٹ گیا اور کہا کہ اے بھائی تم کون ہو؟ جس کے ذریعے سے اللہ تعالیٰ نے مجھ پر احسان کیا ہے۔ تو وہ ہنس پڑا اور کہا تم مجھے نہیں جانتے؟ میں نے کہا نہیں۔ کہا جب تم نے سانپ کو پناہ دینے کے بعد اس کی بدعہدی کو دیکھ کر پریشانی کا اظہار کیا اور اللہ تعالیٰ سے یہ دعا مانگی تو ساتوں آسمانوں میں ہلچل مچ گئی اور وہ اللہ تعالیٰ کے سامنے پکار اٹھے۔ اللہ تعالیٰ نے اپنے جلال و عزت کی قسم کھائی کہ سانپ نے میرے بندے کے ساتھ جو کچھ دھوکہ کیا ہے میں اس کے خلاف اپنے بندے کی ضرور مدد کروں گا۔ پھر مجھے اللہ سبحانہ وتعالیٰ نے تمہاری طرف روانہ کیا۔ میرا نام معروف ہے میں چوتھے آسمان پر رہتا ہوں۔ اللہ نے ہی مجھے حکم فرمایا کہ جنت میں جاؤ اور ایک سبز پتہ لیکر اس کو میرے بندے محمد بن حمیر کے پاس لے جاؤ۔ اے محمد! تم نیک کام کیا کرنا اور برائی کے مقامات سے اجتناب کرنا اگرچہ تم نے جس سے نیکی کی ہو وہ اس کو ضائع کیوں نہ کر دے۔ جو کچھ اللہ کے پاس ہے اللہ تعالیٰ اس کو ضائع نہیں کرے گا۔

(بقیہ: چہرے کی شگفتگی اور تروتازگی کو برقرار رکھیے)

خشک جلد کے مسائل اور گھریلو ٹوٹکے: سردیوں میں جلد خشک ہو جاتی ہے۔ اور اگر بروقت اس کی حفاظت نہ کی جائے۔ تو سردیاں ختم ہونے کے باوجود چہرے اور ہاتھوں خصوصاً پیروں کی ایڑیاں خراب رہتی ہیں۔ ایڑی اور تلوؤں کی جلد چونکہ موٹی ہوتی ہے۔ اس لیے جسم میں قدرتی طور پر بننے والا تیل اس جلد کو ملائم رکھنے میں ناکام رہتا ہے۔ اس لیے جلد کو باہر سے نرم رکھنے کے لیے چکنائی لگانے کی ضرورت ہوتی ہے۔ ہیٹر اور تیز گرم پانی کے استعمال سے جلد مزید خشک اور ایڑیاں پھٹ جاتی ہیں۔ ایسے میں بازاری کریمیں اور چکنائی والے صابن بہت مہنگے ملتے ہیں۔ پہلی بات یہ کہ جب جلد خشک ہو جائے تو جراثیم کش صابن مت استعمال کریں۔ جسم کی جلد کا مساج اگر زیتون کے تیل سے کیا جائے تو بہت مفید ہے۔ پھٹی ہوئی ایڑیوں کو پہلے جھانویں سے رگڑیں پھر ان پر گلیسرین اور عرق گلاب لگائیں۔ اگر ایڑیوں کی جلد زیادہ خراب ہو جائے تو سرسوں کا تیل تین چمچ اور ہلدی دو چمچ ملا کر محلول بنا لیں۔ اس گاڑھے لیپ کو رات سوتے وقت پاؤں پر لگا کر جرابیں پہن لیں۔ انشاء اللہ چند دنوں بعد آپ کی ایڑیاں ٹھیک ہو جائیں گی۔ چہرے کو نرم رکھنے کے لیے عرق گلاب اور گلیسرین استعمال کی جا سکتی ہے۔ چہرے کا کبھی کبھار فیشل کرنا بھی بہتر ہوتا ہے۔ چہرے کی نرمی اور تازگی برقرار رکھنے اور سردیوں میں جلد کو موسم کے اثرات سے محفوظ رکھنے کے لیے سب سے بہتر یہ ہے کہ آپ عرق گلاب میں گلیسرین ملا کر لگائیں۔

برص کے داغ: پیاز کا پانی شہد خالص اور نمک میں ملا کر کھرل کر لیجئے اور برص کے داغ پر لیپ کیجئے۔ چند دنوں میں برص کے داغ دور ہو جائیں گے

اپریل میں پرکشش حسن وجمال کیسے ممکن ہو؟

انتخاب: ماشفین۔ لاہور

ناشتہ ہمیشہ سادہ ہونا چاہیے۔ دیر سے ہضم ہونے والی نیز ہر قسم کی لیس دار غذائیں ناشتہ میں قطعی شامل نہ کریں۔ کیونکہ دیر ہضم اور لیس دار غذائیں معدے اور انتڑیوں میں رطوبت فاسدہ کو جنم دیتی ہیں۔ جو طرح طرح کے عوارض کا باعث ہوتی ہیں

موسمیاتی تبدیلی کے اعتبار سے اپریل کے مہینے میں بعض عوارض یقینی اور بعض متوقع ہوتے ہیں۔ جن کا سدباب کرنا بے حد ناگزیر ہے۔

عوارض:۔ اس مہینے میں کالی کھانسی، بخار، خرابی خون، لاکڑا کاکڑا، خسرہ، موتی جھرا اور دیگر جلدی عوارض کے سر اٹھانے کے امکانات نہایت شدید ہوتے ہیں اور ایسے افراد کے لیے جنہوں نے جنوری، فروری بالخصوص مارچ کا مہینہ بے احتیاطی و بے اعتدالی سے نیز کسی طبی احتیاط واعتدال کے بغیر گزارا ہو انہیں اپریل کا پہلا ہفتہ ختم ہوتے ہی عجیب عجیب جلدی امراض کا سامنا ہوسکتا ہے۔

فرمودات حکماء: اس مہینے کے صحتی تقاضوں کے بارے میں تحقیقات وطبی تجربات کی روشنی میں متفقہ طور پر یہ اصول معین کیا ہے کہ اس مہینے میں جلاب لینا اور فصد کھلوانا حفظانِ صحت کے نکتہ نظر سے بے حد مفید ثابت ہوتا ہے۔ کیونکہ جن تیزابی اور آتش مزاج مادوں کے گوشت اور جلد کو چیر کر بیرون خروج کرنے کا قطعی امکان ہوتا ہے اور جو معالجاتی اعتبار سے اچھی خاصی تشویش و پریشانی کا موجب ہوتے ہیں انہیں جلاب یا فصد کے ذریعہ ہی خارج اور زائل کر دینا چاہیے تاکہ موسمی تغیر کے پیدا کردہ جلدی اور جسمانی عوارض کے امکانات واثرات کو ابتداء ہی میں ختم کیا جاسکے۔

جلاب یا فصد کے ضمن میں حتی الوسع تمام ممکنہ امور واحتیاط کو ملحوظ رکھنا قطعی ضروری ہے کیونکہ بے احتیاطی کے ساتھ جلاب وفصد کا عمل باعث نقصان بھی ہوسکتا ہے۔

اپریل کے قطعی اور ممکنہ لوازم:۔ اکثر و بیشتر افراد اس مہینے کا محض موسم بہار کا شباب اور موسم گرما کے پیغامبر کی حیثیت سے ہی استقبال کرتے اور اس کے موسمیاتی تقاضوں سے بے خبر رہتے ہیں۔ حالانکہ امر واقع یہ ہے کہ اس مہینہ کا ایک ایک دن مندرجہ ذیل خصوصی عوارض کے امکانات کو اپنے دامن میں لیے ہوتا ہے اس لیے ان پیش آنے والے عوارض کو ملحوظ رکھنا ازبس ضروری ہے کیونکہ یہ اس مہینے کے قطعی اور ممکنہ لوازم کا درجہ رکھتے ہیں۔

اس مہینے میں اکثر لوگوں کی طبعی کیفیات بخار کے ابتدائی حالت کی زد میں آجاتی ہے۔ اکثر لوگوں کو اس مہینے میں چھپاکی نکل آتی ہے، بظاہر اس کی کوئی وجہ سمجھ میں نہیں آتی۔ یہ مہینہ اس موسمیاتی وتغیراتی محرکات کے جلو میں جسم انسانی کو معذور کر دینے والے عارضہ (فالج) یا اس سے ملتی جلتی کیفیت بھی لاتا ہے۔ فالج یا فالج نما عارضہ کے مریضوں کی اکثریت بالعموم موسم بہار یا موسم خزاں میں بھی دیکھی گئی ہے اور سال کے دوسرے مہینوں میں اس مرض کے عود کرنے کے واقعات بہت شاذ ہوتے ہیں۔

سدباب:۔ جہاں تک مندرجہ بالا تمام عوارض کے تدارک واستقبال کا تعلق ہے۔ ان کے لیے دوائی لازم کی بہ نسبت احتیاطی تدابیر زیادہ مفید بلکہ بعض صورتوں میں ناگزیر ہیں۔ اس لیے ان احتیاطی تدابیر کو اس مہینے میں اپنا معمول بنالینا۔ معالجاتی پریشانیوں سے محفوظ رہنے کی بہترین صورت ہے۔

احتیاطی تدابیر:۔ رات کو جلد سونے کی عادت ڈالیں۔ علی الصبح بیدار ہونے کو اپنا معمول بنائیں۔

ناشتہ ہمیشہ ہلکی غذاؤں پر مشتمل یعنی سادہ ہونا چاہیے۔ دیر سے ہضم ہونے والی نیز ہر قسم کی لیس دار غذا، ناشتہ میں قطعی شامل نہیں ہونا چاہیے۔ کیونکہ دیر ہضم اور لیس دار غذائیں معدے اور انتڑیوں میں کثافت پیدا کر کے رطوبت فاسدہ کو جنم دیتی ہیں جو طرح طرح کے عوارض کا باعث ہوتی ہیں۔ خاص کر انتڑیوں میں کیڑوں کا بہت ہی مادہ ٹھہرتا ہے۔ اگر توفیق واستطاعت ہو تو ناشتہ میں خالص دودھ کے ساتھ سلائس، گھریلو مکھن یا پسے ہوئے بادام لگا کر استعمال کریں۔ یہ ابھرنے والے بعض عوارض کے ساتھ اضمحلال کے ازالہ اور بحالی صحت کے لیے بھی بہترین غذائی ٹانک ہے۔ چائے کی بجائے دودھ اور دہی کے استعمال کو ترجیح دیں۔

دوائی تدبیر:۔ ان احتیاطی تدابیر کے ساتھ ساتھ اگر صبح نہار منہ خمیرہ گاؤزبان سادہ ایک تولہ، عرق گاؤزبان پانچ تولہ کے ہمراہ استعمال کیا جائے تو یہ کم خرچ بالانشین دوائی آپ کی بحالی صحت کے لیے سونے پر سہاگے کے مصداق ہوگی۔

قارئین کے سوال قارئین کے جواب

قارئین! زیر نظر سلسلہ دراصل قارئین کے سوالات کے لیے ہے اور اس کا جواب بھی قارئین ہی دیں گے۔ آزمودہ ٹوٹکہ تجربہ کوئی فارمولہ آپ ضرور تحریر کریں یہ جوابات ہم رسالے میں شائع کریں۔ کوشش کریں آپ کے جوابات 20 تاریخ سے پہلے پہنچ جائیں۔

☆ مارچ کے سوالات کے جوابات کے سلسلے میں بچے کے لیے میں نے ایک تجربہ کیا ہے کہ بعض اوقات بچہ کمزوری اور خوراک کی کمی کی وجہ سے روتا ہے تو شہد اور دیسی انڈے کی زردی ہلکی ہلکی بچے کو چٹائیں۔ دن میں 3 سے 4 بار۔

(بیگم منظور احمد۔ دیپال پور)

میرے تجربے کے مطابق سہاگہ بریاں ایک ایک چٹکی نونہال کے عرق 1/2 چمچ میں گھول کر بچے کو دیں۔ دن میں 4 بار۔ میرا تجربہ ہے۔ بچہ تندرست ہوجائے گا۔ اگر آپ کے اندر کمزوری ہے تو آپ زیرہ سفید اور گاجر کے بیج ہموزن کوٹ پیس کر ایک ایک چمچ صبح، دوپہر، شام دودھ کے ہمراہ 40 دن لیں۔

(مسز عظمت عارف۔۔۔ اسلام آباد)

☆ اگر آپ کی چھاتیوں میں دودھ نہیں آتا تو سٹور کی دوکان سے کشتہ مرگانگ ایک چھوٹا کیپسول بھر کر صبح وشام لیں ایک ماہ تک دودھ کے ساتھ استعمال کریں لاجواب ہے۔

(ڈاکٹر عمارہ وحید۔۔۔ لاہور)

☆ سینے میں جلن اور تیزابیت کے لیے بہترین چیز کھانے کے بعد سونف اور دھنیہ تھوڑا تھوڑا منہ میں ڈال کر چباتے رہیں۔ دن میں 5-4 بار کریں کچھ عرصہ کریں گے تو مسئلہ حل ہوجائے گا۔ (اعجاز احمد چوہدری۔۔۔ گوجرانوالہ)

تیزابیت اور جلن سے نجات کے لیے ہر کھانے کے بعد 4 چمچ نونہال (بچوں کا عرق ہمدرد) پئیں نونہال بچوں کے ساتھ ساتھ بڑوں کے لیے بھی ہے۔ (الفت کریم۔۔۔ کوئٹہ)

☆ ورم اور چوٹ کے لیے ایک آزمودہ ٹوٹکہ، ہلدی باریک کر کے تلوں کا تیل ملا کر مرہم کی طرح بنالیں اور رات کو لیپ کریں، روزانہ ایسا کریں۔ کچھ عرصے میں ورم ختم ہوجائے گی۔

(عظمیٰ اظہار الحق۔۔۔ پشاور)

بچوں کو آپس میں لڑنے سے بچانے کے لیے آپ انمول خزانہ کی خاص ترکیب صفحہ نمبر 38 اور صفحہ نمبر 41 کے مطابق پڑھیں یہ میرا بہت عرصے سے تجربہ ہے (بقیہ صفحہ نمبر 36 پر)

عرب سے سندھ اور ملتان تک اسلام

تحریر: محمد وقاص اکرم مغل

رسول اکرمؐ کے دور میں اول ایمان لانے والے بھی سب نوجوان ہی تھے جس سے پتہ چلتا ہے کہ نوجوانوں میں حق کو قبول کرنے کا مادہ زیادہ ہوتا۔ آج کے ان نوجوانوں کے لیے اس میں سبق ہے

اسلام کا سورج طلوع ہونے کے بعد رسول اقدس ﷺ کو مشکلات اور مصائب کا سامنا کرنا پڑا۔ ایک طرف آپ ﷺ تن تنہا کھڑے تھے تو دوسری طرف اسلام کے مخالفین کا ایک ٹھاٹھیں مارتا ہوا سمندر تھا۔ غیر تو غیر اپنے بھی جن کی زبانیں آپ ﷺ کی تعریفیں کرتے نہ تھکتی تھیں وہی لوگ آپ ﷺ کی دعوت کے سامنے خطرناک منصوبے بنا رہے تھے۔ جو ساری زندگی دوستی کا دم بھرتے رہے اب وہ دشمنی پر اتر آئے تھے۔ غرض آپ ﷺ کے سامنے مصائب و آلام کا ایک لامتناہی سلسلہ تھا۔ ایسے مشکل اور کٹھن مراحل میں جو آپ ﷺ کے دستِ بازو بنے آپ ﷺ کے حصے میں آنے والی مشکلات کو اپنے سینے پر سہا، وہ نوجوان ہی تھے۔ وہ جوان مرد اور صاحب دل لوگوں کی جماعت جس کی تشکیل انتہائی بے سروسامانی اور کسمپرسی کی حالت میں دارالارقم سے ہوئی۔ جن کے ذریعے اسلام نے چہار دانگ عالم میں اپنے پرچم لہرائے۔ جن کی قربانیوں کی بدولت محمدیؐ دعوت دنیا کے ان گوشوں اور کناروں پر پہنچی جہاں تک کوئی بھی پیغام نہ پہنچ سکا۔ یہ عزم و ہمت سے لبریز اسلام کی عظمت و تقدس سے سرشار جماعت نوجوانوں ہی کی تھی۔ چنانچہ سب سے پہلے اسلام لانے والے حضرت ابوبکر صدیقؓ آپ ﷺ سے چھوٹے اور جوانی کی عمر میں تھے اسی طرح حضرت عمر فاروقؓ کی عمر ستائیس سال تھی حضرت عثمان غنیؓ بھی جوانی ہی کی عمر میں دامن اسلام سے وابستہ ہوئے تھے اور حضرت علی المرتضیٰؓ تو ایمان لانے کے وقت نئے نئے ہی جوان تھے۔ اسکے علاوہ عبداللہ بن مسعودؓ، عبدالرحمٰن بن عوفؓ، الارقم بن ابی الارقمؓ، سعید بن زیدؓ، مصعب بن عمیرؓ، بلال بن رباحؓ (بلال حبشی) عمار بن یاسرؓ، بعد کے حضرات تابعین و تبع تابعین وغیرہ میں بھی اسلام کے لیے نمایاں خدمات سرانجام دینے والے اکثر نوجوان تھے۔

اس کے علاوہ حضرت شیخ عبدالقادرؒ جیلانی جن کے بچپن کے سچ سے ڈاکوؤں کا پورا کا پورا گروہ تائب ہوگیا، انہوں نے جوانی میں ہی لوگوں کو اللہ کے دین کی دعوت دینی شروع کی۔ سب سے کم عمر فاتح محمد بن قاسمؒ جس نے 17 سال کی عمر میں سندھ سے لیکر ملتان تک کا علاقہ فتح کرلیا تھا۔ اسی طرح رسول اکرم ﷺ کے دور میں اول ایمان لانے والے، وہ بھی سب جوان ہی تھے۔ جس سے پتہ چلتا ہے کہ نوجوانوں میں حق کو قبول کرنے کا مادہ زیادہ ہوتا ہے۔ آج کے ان نوجوانوں کے لیے اس میں سبق ہے جو یہ سمجھتے ہیں کہ ابھی تو ہماری جوانی کی زندگی ہے اور ہم کوئی بھی دینی ذمہ داری نہیں قبول کرسکتے۔ فی الحال کوئی بھی دینی ذمہ داری قبول کرنا ہمارے بس میں نہیں۔ ایسے نوجوانوں کو اپنے اسلاف کی تاریخ کا مطالعہ کرنا چاہیے تاکہ معلوم ہوسکے کہ انہوں نے آپ کی جیسی عمر میں کس قدر ذمہ داریوں کو پورا کیا۔

(بقیہ: پیغمبر ﷺ اسلام کا غیر مسلموں سے حسن سلوک)

قاضی ابو یوسفؒ نے ''کتاب الخراج'' میں روایت نقل کی ہے کہ حضرت عمرؓ جب شام سے واپس آرہے تھے تو چند آدمیوں کو دیکھا کہ دھوپ میں کھڑے ہیں اور ان کے سر پر تیل ڈالا جارہا ہے۔ لوگوں سے پوچھا کہ کیا ماجرا ہے؟ معلوم ہوا کہ ان لوگوں نے جزیہ نہیں ادا کیا، اس لیے انہیں سزا دی جارہی ہے۔ حضرت عمرؓ نے دریافت کیا کہ آخر ان کا کیا عذر ہے؟ لوگوں نے کہا، غربت اور ناداری۔ فرمایا، چھوڑ دو، اور انہیں تکلیف نہ دو۔ میں نے رسول اللہ ﷺ کو فرماتے ہوئے سنا ہے کہ ''لوگوں کو تکلیف نہ دو، جو لوگ دنیا میں لوگوں کو عذاب پہنچاتے ہیں، اللہ تعالیٰ روز قیامت انہیں عذاب پہنچائے گا۔''

دلچسپ وعجیب

''رنگ برنگا صحرا'' امریکہ کی ریاست ایری زونا میں رنگ برنگا صحرا پایا جاتا ہے جس کی چوٹیوں پر سورج ڈھلنے سے طرح طرح کے رنگ بدلتے ہیں۔ **''انوکھا درخت''** تھائی لینڈ میں ایسا درخت ہے جس نے بڑھنے کے بعد پودا لگانے والے مالک کی شکل اختیار کرلی۔ مولسری کا یہ درخت گزیالی لینڈ میں ہے قدرت نے اس کے تنے پر جیکوئس دان کی شکل ابھاری ہے جس نے کبھی یہ درخت لگایا تھا۔ **''واحد پیشہ جس کی تنخواہ نہیں ملتی''** آپ یقیناً یہ پڑھ کر حیران ہوں گے کہ جسٹس آف پیس وہ واحد پیشہ ہے جس کی تنخواہ نہیں ملتی۔ (مرسلہ: سدرہ کوثر۔ احمد پور شرقیہ)

(بقیہ: تربوز سے تپتی دھوپ میں ٹھنڈک کا احساس)

تربوز میں پانی کی زیادہ مقدار اور غذائیت کی وجہ سے یرقان کے مریضوں کے لیے بھی مفید ہے۔ یہ حاملہ خواتین اور دودھ پلانے والی خواتین کے لیے بھی مفید ہے۔ اگر نظام ہضم درست نہ ہو تو سیاہ مرچ، سفید زیرہ اور نمک پیس کر رکھ لیں تربوز کے ٹکڑے کاٹ کر اس پر چھڑک کر کھائیں نہ صرف یہ زیادہ لذیذ ہوجاتا ہے بلکہ ہاضمے کی بہترین دوا بن جاتا ہے اور نظام ہضم کی اصلاح کرتا ہے۔ ہائی بلڈ پریشر کی صورت میں تربوز کھانے سے پیشاب زیادہ مقدار میں آتا ہے اسطرح بلڈ پریشر کم ہوجاتا ہے جبکہ لو بلڈ پریشر میں دل کو فرحت بخشتا ہے اور توانائی کے لیے گلوکوز فراہم کرتا ہے۔ سر کا درد، گرمی سے ہو تو ایک گلاس تربوز کا رس لیکر اس میں مصری ملائیں اور صبح کے وقت پئیں۔ چند دن پینے سے سر درد دور ہوجائے گا۔ گردوں اور مثانے کی گرمی کو ختم کرنے کے لیے روزانہ تربوز کھائیں۔ اگر تربوز کا موسم نہ ہو تو اسکے بیج (چھلے ہوئے) پانی میں گھوٹ کر سردائی بنا کر پی لیں، حرارت ختم ہوجائے گی۔ بار بار پانی پینے سے بھی پیاس کی شدت کم نہ ہو تو دن میں تین بار تربوز کا پانی پلانے سے پیاس کی شدت فوراً دور ہوجاتی ہے۔ قبض دور کرنے کی دواؤں کے ساتھ تربوز کا استعمال بہت مفید ہے۔ تربوز بھی قبض دور کرنے میں معاون ہے۔ تربوز پیشاب آور ہے۔ چنانچہ یہ گردے اور مثانے میں پتھری بننے کے عمل کو روکتا ہے۔ معدے کی سوزش اور پیشاب کی جلن کو بھی ختم کردیتا ہے۔ اگر متلی اور قے کی شکایت رہتی ہو تو روزانہ صبح کے وقت 20 تولہ تربوز کے بیج (چھلے ہوئے) پانی میں مصری ملا کر پئیں، قے کی شکایت دور ہوجائے گی۔ دل کی تیز دھڑکن اور کمزوری کے لیے تربوز کے بیج ایک تولہ (چھلے ہوئے) پانی میں گھوٹ کر میٹھا ملا کر دن میں تین مرتبہ پئیں، دل کے لیے بہت مفید ہے۔ اگر ہونٹ پھٹنے کی شکایت ہو تو تربوز کے بیجوں کا لیپ فائدہ مند ہوتا ہے تھوڑے سے بیج باریک پیس کر رات سوتے وقت ہونٹوں پر لیپ کیجئے جلد آرام آجائے گا۔

تربوز کا شربت: سرخ رنگ کے پکے ہوئے تربوز کا رس نکالیے۔ ایک کلو رس میں ایک کلو چینی شامل کر کے درمیانی آنچ پر پکائیں، جب گاڑھا ہوجائے تو چولہے سے اتارلیں۔ شربت تیار ہے۔ دن میں تین بار پانی میں ملا کر استعمال کریں صفراوی بخار پیاس اور گرمی کی شدت کو دور کرتا ہے۔ خشک کھانسی کے لیے 250 گرام تربوز کے رس میں اتنی ہی چینی ڈال کر درمیانی آنچ پر پکائیں جب چاشنی گاڑھی ہوجائے تو گوند کیکر، گوند کتیرا است ملٹھی اور چھوٹی الائچی کے دانے دس دس گرام سب چیزوں کو باریک پیس کر چاشنی میں ملالیں اور اچھی طرح گھوٹ کر اتارلیں۔ خشک کھانسی کے لیے یہ دوا بہت فائدے مند ہے۔ دس گرام صبح کے وقت کھائیں۔ تربوز کے چھلکوں کی ترکاری۔ تربوز کے ہرے چھلکے لیکر اس کا سفید حصہ علیحدہ کردیں ایک ایک انچ کے ٹکڑے باریک کاٹ لیں۔ پیاز گھی میں لال کر کے اس میں نمک، مرچ، ہلدی، لہسن ملا کر بھون لیں اور اس میں تربوز کے چھلکے ڈال دیں تھوڑا سا پانی ڈال کر ہلکی آنچ پر پکا کر اتارلیں۔ مزیدار ترکاری تیار ہے۔

اہم اعلان

قارئین توجہ فرمائیں یکم جنوری 2008 سے محکمہ ڈاک نے منی آرڈر/وی پی فیس -/50 روپے کردی ہے۔ خریدار حضرات نوٹ فرمائیں۔ (ادارہ)

نیک بیٹا: زوجہ سے ''ملاپ'' سے قبل **یَا مُتَکَبِّرُ** 10 بار پڑھ لینے والا ان شاء اللہ تعالیٰ نیک بیٹے کا باپ بنے گا

پچاس سال کے تجربات، عبقری کو گفٹ

(تحریر: حبیب اللہ خان۔ گوجرانوالہ کینٹ)

جوہر شفائے مدینہ واقعی موت کے علاوہ ہر مرض کی دوا ہے

شوگر: میرا بہنوئی مسعود خان عرصہ ڈیڑھ سال سے شوگر کے مرض میں مبتلا ہے۔ وہ انگریزی اور دیسی مختلف قسم کی ادویات استعمال کرتا رہا لیکن نوبت یہاں تک آ پہنچی کہ اب وہ ہڈیوں کا ڈھانچہ بن کر چارپائی پر پڑ گیا تھا۔ اور جسم پر پھنسیاں بھی نکل آئی تھیں۔ میں کافی عرصہ بعد گاؤں گیا، مسعود خان کی حالت دیکھ کر بہت دکھ ہوا۔ میرے پاس جوہر شفاء مدینہ موجود تھی میں نے اسے دے دی اور صبح شام استعمال کا بتایا۔ میں واپس گوجرانوالہ آ گیا اور ایک ہفتہ کے بعد دوبارہ گیا تو دیکھا کہ اس کی پھنسیاں مندمل ہونا شروع ہو گئی ہیں اور ہاتھ پاؤں اور چہرے کی سوجن بھی اتر گئی ہے۔ میں نے اسے کلونجی کے کرشمات میں سے شوگر کا یہ نسخہ بتایا:

ھوالشافی: کلونجی، تخم سرس، گوند کیکر اور تمہ خشک، کو ہم وزن لیکر پیس لیں اور کیپسول میں بھر کر ایک صبح اور ایک شام کو استعمال کرنے کا کہا۔ الحمدللہ اب وہ شفایاب ہو رہا ہے اور چلنا پھرنا شروع کر دیا ہے۔ اس وقت وہ کوئی اور دیسی یا انگریزی دوائی استعمال نہیں کر رہا صرف جوہر شفاء مدینہ اور کلونجی والا شوگر کا نسخہ استعمال کر رہا ہے۔ شوگر زیرو ہو گئی ہے اور طاقت بھی آ رہی ہے۔ صحت دن بدن بہتر ہو رہی ہے۔

الرجی: اکیڈمی میں ہماری ایک ٹیچر "ش" دائمی الرجی کی مریضہ تھی جس کا اکثر وقت کلاس روم کی بجائے سک روم (Sick Room) میں گزرتا تھا، ایک دن میں نے ماہنامہ عبقری دیا اور جوہر شفاء مدینہ کے خواص پڑھنے کو کہے۔ اس نے خواص پڑھنے کے بعد مجھے کہا کہ جوہر شفاء مدینہ منگوا دو۔ میں اسے جوہر شفاء مدینہ منگوا کر دی اس نے مسلسل ڈیڑھ ماہ استعمال کی اب وہ مکمل شفایاب ہو چکی ہے۔

ہائی بلڈ پریشر اور ذہنی تناؤ: ہمارے ایک دوست نثار صاحب کافی عرصہ سے اس مرض میں مبتلا آ رہے تھے میں نے انہیں جوہر شفاء مدینہ کے استعمال کا مشورہ دیا۔ وہ پچھلے ایک ماہ سے استعمال کر رہے ہیں اور دونوں تکلیفوں سے نجات پا چکے ہیں۔

سکونی کے کمالات

ہمارے دوست صوبیدار غوث کی اہلیہ کافی عرصہ سے شوگر کی مریضہ تھیں اور انگریزی و دیسی ہر قسم کی دوائی استعمال کر رہی تھیں مگر نوبت یہاں تک آ پہنچی کہ ان کا ذہنی توازن بگڑ گیا۔ CMH کے ذہنی امراض کے ڈاکٹر سے علاج کرایا مگر افاقہ نہ ہوا۔ انہوں نے مجھ سے اس مسئلہ پر گفتگو کی تو میں نے حکیم محمد طارق محمود صاحب سے مشورہ کا کہا۔ وہ ایک دن میرے ساتھ حکیم صاحب کے پاس آئے۔ حکیم صاحب نے سکونی اور فشاری کے استعمال کا فرمایا۔ وہ یہ دونوں دوائیاں لے گئے۔ فشاری وہ استعمال نہ کرا سکے مگر سکونی استعمال کرائی۔ تین دن کے استعمال کے بعد ان کی اہلیہ نارمل ہو گئیں۔ آج کل وہ پابندی سے سکونی استعمال کرا رہے ہیں اور صوبیدار صاحب کی اہلیہ تندرست ہو چکی ہیں۔

پیلے یرقان اور ہیپاٹائٹس بی اور سی کا علاج: حکیم عبداللہ صاحب کی کتاب "کنز المجربات" میں خبث الحدید گائے کی دہی میں کشتہ کرنے کا نسخہ دیا ہوا ہے۔ حکیم ابو محمد عمر نے اسے تیار کیا اور اپنے مطب کے نزدیک ایک نوجوان جو ہیپاٹائٹس سی کا مریض تھا اور انگریزی دوائی استعمال کرتے کرتے تھک گیا تھا اور مایوس ہو گیا تھا، کو استعمال کرایا۔ اللہ تعالیٰ کے فضل و کرم سے 15 دن کے استعمال کے بعد اس کا مرض جاتا رہا۔ ٹیسٹ کرایا تو زیرو رزلٹ تھا۔ اس کامیابی کے بعد یہ دوا حکیم ابو محمد عمر کے مطب کا معمول کا نسخہ ہے اور کئی مریض شفایاب ہو چکے ہیں۔ مکمل کورس تین ماہ کا ہے۔ جس نوجوان کا میں نے اوپر ذکر کیا ہے۔ وہ شادی سے انکاری تھا صحت مند ہونے کے بعد اس نے شادی کرالی اور اب ایک بیٹے کا باپ ہے۔

دوائے اسہال: ہمارے ایک دوست حکیم شبیر عباسی صاحب ہیں میں نے ان سے اپنی تکلیف کی شکایت کی کہ میں اکثر اسہال کا شکار رہتا ہوں۔ انہوں نے مجھے سفوف دیا اور ساتھ لکھ کر دیا کہ خود بنا لینا اور ساتھ ہی بتایا کہ انتڑیوں کی کمزوری کے لیے بھی یہ لاجواب چیز ہے۔ میں نے اسے استعمال کیا۔ دن میں چھ سے سات مرتبہ اجابت کرتا تھا۔ چند دن کے استعمال کے بعد معمول صبح و شام کا ہو گیا۔ میری اکیڈمی کے پرنسپل صاحب جن کی عمر تقریباً 65 سال ہے، کو جلاب لگ گئے۔ انگریزی دوائی استعمال کی مگر افاقہ نہ ہوا۔ انہوں نے اپنی تکلیف کا مجھ سے ذکر کیا۔ میں نے ان کو یہی سفوف استعمال کرایا اللہ تعالیٰ نے انہیں شفا دی اور اب وہ گھر میں یہ دوائی مستقل رکھتے ہیں۔

میرا پوتا محمد جس کا پیٹ پیدائش سے ہی خراب رہتا تھا اور اکثر اسہال کا شکار رہتا تھا، گوجرانوالہ کے دو معروف چائلڈ سپیشلسٹ سے علاج کرایا مگر افاقہ نہ ہوا۔ گوجرانوالہ کے ایک معروف حکیم صوفی احسان صاحب ہیں ان سے بھی تقریباً دو ماہ تک علاج کرایا مگر افاقہ نہ ہوا۔ میں نے یہی دوا تیار کر کے دی اور اس کا استعمال شروع کر دیا۔ تیسرے دن سے افاقہ ہونا شروع ہو گیا اور اب وہ دن میں دو مرتبہ پاخانہ کرتا ہے اور مکمل طور پر شفایاب ہو چکا ہے۔ اسہال اور انتڑیوں کی کمزوری کے لیے لاجواب علاج ہے۔

نسخہ ھوالشافی: انجبار، ہڑ سیاہ، سونف تمام اجزاء ہم وزن لیکر سفوف تیار کر لیں۔ بڑوں کے لیے خوراک 5 تا 6 گرام دن میں تین مرتبہ، بچوں کے لیے حسب عمر 3 سے 4 چٹکیاں۔

اذان کے کرشمات

ماہنامہ عبقری میں پڑھا کہ روزانہ گاڑی سٹارٹ کرنے سے پہلے صبح گاڑی کے اندر ایک مرتبہ اذان دے دیں ان شاءاللہ حادثات سے محفوظ رہے گی۔ میں نے اس عمل کو آزمایا اور گاڑی حادثات سے محفوظ ہو گئی۔ ہوا کچھ اس طرح کہ میرے بیٹے کا جون 2006 میں کار کا ایکسیڈنٹ ہو گیا اور گاڑی ورکشاپ چلی گئی۔ 4 جنوری 2007 کو ورکشاپ سے واپس آئی۔ میں 5 جنوری 2007 کو چھوٹے بھائی کو جو حج سے واپس آ رہے تھے، لاہور لینے آیا۔ گاڑی الحمرا چوک میں اشارہ پر رکی ہوئی تھی۔ کہ پیچھے سے آنے والی ایک گاڑی نے کھڑی گاڑی کو ٹکر ماردی اور یوں ہماری گاڑی بے کار ہو گئی اور بھائی کو دوسری گاڑی پر گوجرانوالہ لے گئے۔ اپنی گاڑی دوبارہ گوجرانوالہ لے جا کر ورکشاپ داخل کر دی۔ اب جب گاڑی ٹھیک ہو کر واپس آئی تو میں اتنا خوفزدہ ہو گیا تھا کہ میں نے بچوں سے کہا کہ اسے کھڑی کر دو اور مت چلاؤ بلکہ بیچ ڈالو۔ اسی اثناء میں ماہنامہ عبقری میں اذان کے بارے میں پڑھا کہ اگر گاڑی چلانے سے پہلے اس کے اندر اذان دے دی جائے تو حادثات سے محفوظ رہتی ہے۔ میں نے بچوں کو یہ عمل کرنے کو کہا اور گاڑی چلانے کی اجازت دے دی۔ الحمدللہ اس دن سے گاڑی محفوظ ہو گئی ہے اور کوئی حادثہ پیش نہیں آیا۔ اللہ تعالیٰ آئندہ بھی محفوظ رکھے اور اللہ تعالیٰ حکیم صاحب کو خیر اور بھلائی بانٹنے کی مزید توفیق عطا فرمائے۔ آمین۔

نسیان: دن میں دو تین بار دار چینی کا ٹکڑا منہ میں ڈال کر چبانے سے مرض نسیان دور ہو جاتا ہے

لا علاج امراض کا علاج

سورۃ الکافرون ایک ہزار ایک مرتبہ (1001) مرتبہ بسم اللہ پڑھ کر تیل سرسوں یا زیتون پر دم کرلیں اور صبح شام یا نماز کے اوقات میں مریض کے دونوں کانوں میں ایک ایک قطرہ ڈالیں۔ پہلے دائیں کان میں پھر بائیں کان میں۔

تجربات:۔ ہمارے ایک دوست فاروق چودھری صاحب کو ہیپاٹائٹس سی ہوا۔ اس کے علاج کے بعد ٹی بی کے مریض ہوگئے اور نوبت یہاں تک آئی کہ بائیں پھیپھڑے میں پانی پڑ گیا اور ڈاکٹر نے نالی لگا کر بوتل لگادی اور پانی اس بوتل میں جمع ہوتا رہتا تھا۔ کافی مایوسی کا شکار تھے اس لیے کہ مرض بڑھتا گیا جوں جوں دوا کی۔ فاروق چودھری صاحب کو یہ دم کیا تیل استعمال کرایا اب وہ شفایاب ہو چکے ہیں۔ اور بھرپور زندگی گزار رہے ہیں۔ الحمدللہ۔

جھنگ کے علاقہ احمد پور سیال کے ایک شخص کا پتا پھٹ گیا اور زہر کا اثر پورے جسم میں پھیل گیا۔ اس شخص کو لاہور ایک ہسپتال میں داخل کرایا گیا۔ ہمارے ایک دوست یوسف صاحب نے آکر اسے ڈاکٹر کی اجازت سے یہ دم کیا ہوا تیل استعمال کرایا۔ ڈاکٹر چونکہ وقفہ وقفہ سے اس کا ٹمیسٹ کر رہے تھے تو تیل کے استعمال کے بعد وہ حیران ہوئے کہ زہر تیزی سے کم ہونا شروع ہوگیا ہے۔ انہوں نے یوسف کو بلوایا اور دوا کے بارے میں دریافت کیا اس نے ڈاکٹر کو بتایا کہ میں نے تو یہ تیل مریض کے کانوں میں ڈالا ہے۔ ڈاکٹر نے لیبارٹری سے تیل کا تجزیہ کرایا تو وہ ہائی پوٹینسی اینٹی بائیٹک پایا گیا۔ ڈاکٹروں نے یوسف سے تیل کے اجزاء پوچھے تو یوسف نے بتایا کہ تیل سرسوں کا ہے۔ ڈاکٹر ماننے کے لیے تیار نہ تھے۔ بڑی مشکل سے ان کو سمجھایا گیا کہ یہ دم کیا ہوا تیل ہے اور اللہ تعالیٰ کے کلام کا اثر ہے۔ یوسف صاحب لیبارٹری ٹیسٹ کی اطلاع دینے خصوصی طور پر سپیشل میرے پاس گوجرانوالہ آئے۔

بسم اللہ کے اثرات

کنجوس آدمی بھی کام کرنے پر مجبور: صدر ایوب خان کے دور حکومت کا وقت تھا کہ پاکستان میں قحط پڑا تھا۔ گندم کی سخت کمی تھی اور دیگر اجناس متبادل کے طور پر استعمال ہو رہی تھیں۔ میرے چچا ہمارے گھر آئے اور گندم یا گندم کے آٹے کے لیے کہا۔ میں اور امیؒ اس وقت گھر میں تھے۔ امی نے بتایا کہ بھائی گندم ہے اور نہ گندم کا آٹا۔ ابا جان کے چچازاد اللہ داد خان کے پاس گندم کافی مقدار میں موجود تھی مگر وہ سخت کنجوس تھا اور دیتا کسی کو نہیں تھا خصوصاً ہمیں۔ امی نے اس کا ذکر کیا۔ چچا جان نے مجھے بھیجا کہ اللہ داد خان کے پاس جاؤ اور میرا بتاؤ کہ وہ گندم لینے آئے ہیں اور ساتھ ہی مجھے بتایا کہ مسلسل بسم اللہ الرحمٰن الرحیم پڑھتے جاؤ۔ میں بسم اللہ الرحمٰن الرحیم پڑھتا ہوا گیا اور چچا کا پیغام پہنچایا تو انہوں نے کہا کہ جاؤ برتن لے آؤ اور گندم لے جاؤ میں نے گھر جا کر یہ بتایا تو امی بڑی حیران ہوگئی کہ اللہ داد خان نے گندم دے دی تو چچا جان نے بتایا کہ بسم اللہ کا اثر ہے۔

انمول خزانے کی برکات:۔ میرے ایک دوست ایک سکول ٹیچر تھے۔ وہ برخواست کر دیئے گئے۔ میں نے انہیں ماہنامہ عبقری پڑھنے کو دیا اور ساتھ ہی حکیم صاحب سے رابطہ کرنے کو کہا انہوں نے بذریعہ خط آپ سے رابطہ کیا اور آپ نے دو انمول خزانے ان کو ارسال کردیئے۔ آپ کے بتائے ہوئے طریقہ پر انہوں نے عمل کیا۔ ان کی ٹیچر والی نوکری تو بحال نہ ہوسکی البتہ جلد اس سے بہتر نوکری مل گئی۔ آج کل وہ ایک سی این جی کمپنی کے زونل مینیجر ہیں۔

اسم الٰہی کی برکات:۔ ہمارے کالج میں ایک ناپسندیدہ ٹیچر تھی لیکن انتظامیہ اس کی دوست تھی۔ اور اسے نکالنے کو تیار نہ تھی تمام سٹاف بہت پریشان تھا میں نے حصن حصین میں ایک عمل پڑھا اور اس پر عمل کیا۔ عمل ختم ہونے سے پہلے وہ خود استعفیٰ دے کر چلی گئی۔ وظیفہ **"یَا بَدِیْعَ الْعَجَائِبِ بِالْخَیْرِ یَا بَدِیْعُ"** حصن حصین مطبوعہ تاج کمپنی سے دیکھ لیں۔ علاوہ ازیں اسی کالج کے وائس پرنسپل کو برخواست کردیا گیا میں نے پرنسپل کے لیے یہ عمل کیا انتظامیہ کے ذمہ داران کو لینے گھر پہنچ گئے۔

نگاہ مرد مومن سے بدل جاتی ہیں تقدیریں:

یہ 1986ء کا واقعہ ہے جب ہم تبوک میں عسکری فرائض سر انجام دے رہے تھے۔ میں اور چند ساتھی عمرے کے لیے گئے ہم پہلے مدینہ منورہ گئے اور بعد میں مکہ معظمہ جانا تھا مدینہ منورہ چند اور ساتھیوں سے ملاقات ہوئی جو عمرہ کر کے واپس تبوک جارہے تھے۔ میں نے ان ساتھیوں کی ملاقات مولانا سعید احمد خانؒ سے کروائی۔ یہ نماز عصر سے کچھ پہلے کا وقت تھا جونہی ہم پہنچے تو حضرت کے پاس مٹھائی کا ہدیہ آیا ہوا تھا۔ وہ تقسیم کرایا اسی اثنا میں نماز عصر کی اذان آنا شروع ہوگئی۔ حضرت نے تمام لوگوں کو فرمایا کہ جاؤ نماز عصر مسجد نبوی میں جا کر ادا کرو اور نماز مغرب کے بعد یہاں آکر کھانا کھانا۔ نہ وعظ ہوا اور نہ نصیحت۔ اگلے روز وہ ساتھی تبوک چلے گئے اور ہم مکہ معظمہ کے لیے روانہ ہوگئے۔ ہم جب عمرہ ادا کرنے کے بعد واپس تبوک پہنچے تو دیکھا کہ مولانا سعید احمد خانؒ سے ملاقات کرنے والے ایک نوجوان احمد حسن کی داڑھی بڑھی ہوئی ہے میں نے سوال کیا احمد داڑھی رکھ لی ہے یا رہ گئی ہے؟ احمد حسن نے بتایا کہ جس دن آپ نے مولانا سعید احمد خانؒ سے ملاقات کروائی تھی تو مجھے شرم آرہی تھی کہ میں اس اللہ کے ولی کے سامنے بغیر داڑھی کے کیوں آگیا ہوں؟ وہیں ارادہ کیا اور شیو نہیں کی۔ سبحان اللہ۔ اللہ کے ولی کی نظر نے کام کر دکھایا۔

مولانا سعید احمد خانؒ۔ مخلوق خدا کے خیرخواہ:

1987ء کے موقع کی بات ہے۔ حج سے قبل میں اپنی فیملی کے ساتھ 40 نمازیں مسجد نبوی میں ادا کرنے کے لیے مدینہ میں مقیم تھا۔ جب موقع ملتا مولانا سعید خانؒ کی دعائیں لینے پہنچ جاتا۔ ایک دن حضرت کے پاس بیٹھے تھے کہ ایک شخص آپ سے ملاقات کے لیے آیا۔ حضرت نے خیروخیریت دریافت کرنے کے بعد پوچھا کہ کہاں مقیم ہو اور کب آئے کہ اس شخص نے کہا کہ آج ہی آئے ہیں اور فلاں جگہ مقیم ہیں۔ غالباً یہ شخص انڈیا سے حج کے لیے آیا تھا۔ حضرت نے اپنے بیٹے کو بلایا اور فرمایا کہ اپنی گاڑی پر لے جاؤ اور اپنے فلاں مکان میں اس کو اور اس کی فیملی کو شفٹ کردو یہ کہاں اتنا خرچہ برداشت کریں گے۔ ان کا بیٹا اسی وقت اس شخص کو لیکر چلا گیا اور شفٹ کردیا۔ عجیب درد تھا مخلوق خدا کا۔

حرم نبوی میں فیض حاصل کرنے کا عجیب راز:

میرے ایک دوست کرنل حمید صاحب پچھلے چھ سات برس سے ہر سال رمضان شریف میں عمرہ کے لیے اور پھر حج کے لیے تشریف لے جاتے ہیں۔ فرمانے لگے کہ جب مسجد نبویؐ میں جائیں تو کسی انہونی سی چیز کی ضد لگالیں۔ آپ یہ کہہ کر بیٹھ جائیں اور ذکر واذکار میں مشغول ہورہیں کہ میں نے تلاوت کرنی ہے تو تفسیر عثمانی والے قرآن سے کرنی ہے اور انتظار کریں۔ ایک وقت آئے گا کہ ایک شخص آپ کے پاس تفسیر عثمانی لے کر آجائے گا اور کہے گا کہ لو تفسیر عثمانی اور تلاوت کرو۔ اب آپ اس شخص سے آداب پیغمبر ﷺ سیکھیں اور فیض حاصل کریں۔ یا کسی ایسی سبزی کے سالن کی ضد لگا لیں جو اس موسم میں نہیں ہے مثلاً بھنڈی بازار میں نہیں ہے۔ آپ یہ ضد لگالیں کہ میں نے بھنڈی کے سالن سے کھانا کھانا ہے ورنہ نہیں، ایک وقت آئے گا کہ کوئی شخص آپ کو لے جائے گا اور بھنڈی کا سالن دے کر کہے گا کہ کھانا کھالو اب اس شخص سے آداب حرم نبوی سیکھیں اور فیض یاب ہوں۔

بغیر الارم لگائے نماز تہجد کے لیے جاگنا:

آج کل نیند سے بیدار ہونے کے لیے گھڑیوں اور موبائل فون میں الارم لگے ہوئے ہیں لہٰذا آپ جب بیدار ہونا چاہیں۔ الارم لگا کر سوجائیں گھنٹی بجے گی۔ (بقیہ صفحہ نمبر 38 پر)

(بقیہ قارئین کے سوال اور قارئین کے جواب)

اس کا پانی دم کرکے بچوں کو پلائیں۔ (خالدہ نذیر۔ بحرین)

☆ آپ بچوں پر 786 بار بسم اللہ الرحمٰن الرحیم روزانہ دم کریں میرا بار بار کا تجربہ ہے (عاصمہ ولایت حسین۔ ملتان)

ماہ اپریل 2008 کے سوالات

☆ میں عبقری بہت شوق سے پڑھتا ہوں۔ ایک ایک رسالہ سنبھال کر رکھتا ہوں، عبقری کے ہر وظیفے اور علاج پر مجھے بہت اعتماد ہے اور دل کی گہرائیوں سے یقین ہے۔ قارئین کے سوال و جواب کا سلسلہ بہت نفع مند ہے۔ اس سے میں نے بہت چیزیں آزمائیں، نفع اور فائدہ ہوا۔ اس دفعہ قارئین کی محفل میں ایک مسئلہ لایا ہوں کہ میرے دانتوں یعنی مسوڑھوں سے خون نکلتا ہے بعض اوقات کھانا کھاتے ہوئے ایسا ہوتا تو کھانا بے مزہ ہو جاتا ہے۔ حتیٰ کہ اگر صرف انگلی لگالوں تو بھی طبیعت بے ذوق ہو جاتی ہے اور خون بہنے لگتا ہے اس کا علاج بتائیں لیکن آسان ہو۔ (عبدالقدیر۔ ڈیرہ مراد جمالی)

☆ میری آنکھیں اکثر سرخ رہتی ہیں چاہے گرمی ہو یا سردی۔ تیز روشنی سے اور زیادہ تکلیف ہوتی ہے لوگوں کو چاندنی رات بھلی محسوس ہوتی ہے لیکن میں پریشان ہوتا ہوں کئی دوائیں اور ڈراپ استعمال کیے لیکن فائدہ نہ ہوا۔ (خالد عثمانی۔ کراچی)

☆ میں ٹرین میں سفر کررہا تھا کسی نے مجھے نشہ آور چیز کھلا دی سب کچھ لوٹ لیا۔ میں بہت عرصہ بیمار رہا اب باقی تو تندرست ہوگیا ہوں لیکن یادداشت بالکل ختم ہوگئی ہے۔ بعض اوقات اپنا گھر، گلی اور بچوں تک کے نام بھول جاتا ہوں۔ بہت ٹیسٹ کرائے۔ قیمتی ترین ٹیسٹوں اور ادویات پر لاکھوں خرچ ہوئے۔ بالکل ویران ہوں، قارئین عبقری اپنا تجربہ بتائیں خاص طور پر بزرگ عورتیں بتائیں (عشرت علی۔ ہری پور)

☆ میں عرصہ دراز سے ایڑھیوں کے پھٹنے سے پریشان ہوں لوگوں کی ایڑھیاں تو سردی میں پھٹتی ہیں لیکن میری ایڑھیاں سردی، گرمی، بارش، خزاں، بہار ہر وقت پھٹتی ہیں۔ اس کا کوئی علاج ہو جائے۔ ان ایڑھیوں کی وجہ سے احساس کمتری کا شکار ہوں۔ (شہلا کوثر۔ گوجرانوالہ)

☆ میری والدہ اچانک مجھ سے جدا ہوگئیں۔ لوگوں نے میرے اوپر جادو کردیا اور میری دن بدن صحت گرتی جارہی ہے۔ اب ہر وقت ڈر لگتا ہے، بے چینی رہتی ہے، جسم ٹوٹا ٹوٹا رہتا ہے۔ مایوسی کے خیالات آتے ہیں۔ خودکشی کی کئی بار کوشش کر چکی ہوں۔ کوئی گھریلو خاتون یا اللہ والا مرد جو وظائف سے تعلق رکھتا ہو، مجھے وظیفہ یا توڑ بتادے (رشیدہ خاتون۔ بہاولپور)

آٹے کا کیا ہوا؟

مچھلیوں نے دریا سے سر نکالے، ان میں سے ہر ایک کے منہ میں ایک ایک موتی تھا

ایک مرتبہ لوگوں نے حضرت علیؓ کی خدمت میں زمانے کی شکایت کی۔ آپؓ نے ان سے فرمایا: ''زمانے کو برا مت کہو'' کسی نے کہا: ''ہمیں زمانے سے کئی شکایتیں ہیں۔ لیکن سب سے بڑی شکایت یہ ہے کہ یہ ہمیں یاد نہیں رکھے گا۔'' آپؓ نے فرمایا ''تم زمانے پر احسان کرو، یہ تمہیں یاد رکھے گا''، بعض نے کہا'' جنہوں نے لوگوں پر احسان بھی کیے زمانے نے انہیں بھی بھلا دیا۔'' حضرت علیؓ نے فرمایا ''بار بار احسان کرو۔ احسان کرنے میں کبھی نہ جھجکو۔ پھر دیکھنا یہ کوشش کے باوجود تمہیں بھلانے میں ناکام رہے گا۔''

حضرت معروف کرخیؒ کے خاندان میں کوئی شادی کی تقریب تھی ان کے بھائی نے ان کو اپنی دکان پر بٹھادیا تاکہ وہ اس کی رکھوالی کریں۔ انہیں دکان پر بیٹھے دیکھ کر سائلوں کا تانتا بندھ گیا اور حضرت معروفؒ کسی سائل کو رد کرنا جانتے ہی نہ تھے۔ جو آیا اور اس نے جتنا مانگا وہ انہوں نے اس کے حوالے کردیا۔ نتیجہ یہ ہوا کہ دکان آٹے سے خالی ہوگئی۔ حضرت معروفؒ کے بھائی آئے تو انہوں نے پوچھا کہ ''آٹا کا کیا ہوا؟'''' آپ نے فرمایا'' آٹا کتنے کا تھا؟ پھر فرمانے لگے۔ وہ دیکھو اس صندوق میں اس کی تمام قیمت محفوظ ہے۔ حضرت معروفؒ کے بھائی نے صندوق کھول کر دیکھا تو واقعی اس میں تمام آٹے کی رقم موجود تھی۔

حضرت ذوالنونؒ ایک مرتبہ کشتی میں سفر کررہے تھے ان کا ہم سفر ایک بڑا سوداگر بھی جو کئی قسم کے قیمتی جواہرات اور کثیر مقدار میں سونا ساتھ لے جارہا تھا۔ اتفاق سے سوداگر کے یہ تمام جواہرات چوری ہوگئے۔ کشتی میں حضرت ذوالنونؒ کے مانند کوئی دوسرا غریب نہیں تھا۔ اس لئے کشتی کے لوگوں نے انہیں ملزم قرار دیا اور ان کو اذیت پہنچانے پر آمادہ ہوگئے۔ حضرت ذوالنونؒ نے یہ دیکھ کر آسمان کی جانب دونوں ہاتھ اٹھائے اور التجا کی ''اے خدا جو حقیقت حال ہے تو اسے خوب جانتا ہے'' ان کا یہ کہنا تھا کہ کئی مچھلیوں نے دریا سے سر نکالے، ان میں سے ہر ایک کے منہ میں ایک ایک موتی تھا۔ حضرت ذوالنونؒ نے یہ موتی ان مچھلیوں سے لے لئے اور سوداگر کے حوالے کردیئے۔ اس عجیب و غریب واقعے کو دیکھ کر کشتی کے تمام مسافر حیران رہ گئے اور فوراً سب نے آپ کے قدموں پر گر کر آپ سے معافی طلب کی۔

مجذوبی مرکزِ روحانیت و امن میں اسم اعظم کی روحانی محفل اور دعا

ہر منگل مغرب سے عشاء تک حکیم صاحب کا درس' مسنون ذکر خاص' مراقبہ، بیعت اور خصوصی دعا ہوتی ہے جس میں دور دراز سے مرد و خواتین بھی شامل ہوتے ہیں۔ اسماء الحسنٰی اور پوشیدہ اسم اعظم ہزاروں کی تعداد میں پڑھے جاتے ہیں اختتام پر لوگوں کے مسائل و معاملات الجھنوں اور پریشانیوں سے نجات کے لئے دعا کی جاتی ہے۔ جو خواتین و حضرات دعا میں شامل ہونا چاہیں وہ علیحدہ کاغذ پر مختصراً اپنی پریشانی اور اپنا نام صاف صاف لکھ کر بھیجیں جن حضرات کے لیے دعا کی گئی ان کے نام یہ ہیں

محمد وکیل خان...... عیسیٰ خیل۔ امیر اسلم...... میانوالی۔ صحبت اللہ خان...... چمن بلوچستان۔ نادیہ خان...... سکردو۔ بہادر خان ڈوگر...... ملتان۔ ریحانہ...... نارووال، رمضان...... کراچی عاصمہ بٹ...... آزاد کشمیر۔ عبدالرحمٰن میمن...... جڑانوالہ۔ عبدالجبار...... چک جھمرہ۔ امتیاز احمد رندھاوا...... مظفر گڑھ۔ محمد وسیم...... آزاد کشمیر۔ معظم بیگ...... لنڈی کوتل۔ محمد رفیق...... جڑانوالہ۔ محمد عمران...... میانوالی۔ طارق...... کوئٹہ ڈاکٹر عبدالحمید...... کوئٹہ۔ نورین بیگم...... جھنگ۔ لیلیٰ خان...... روڈی۔ محمد انور...... بورہ وہاڑی۔ تبسم الٰہی...... وزیر آباد۔ عائشہ بی بی...... ڈیرہ نواب۔ نور الٰہی...... گوجرانوالہ۔ محمد یونس...... چھانگا مانگا۔ صوفی جاوید...... جہانیاں منڈی۔ انشاء بی بی...... قلات۔ حبیب اللہ شاہ...... مظفر گڑھ۔ علی ریحان...... شکر گڑھ۔ محمد آصف پراچہ...... سرگودھا۔ شیریں رحمٰن...... اسلام آباد۔ شوکت علی...... میلسی۔ قاری رزاق...... شورکوٹ، نور العین...... پنڈی۔ موسیٰ خان...... پشاور محمد اقبال...... ساہیوال۔ محمد ستار...... پاکپتن۔ ندیم اختر...... چشتیاں۔ فضل الرحمٰن...... رحیم یار خان۔ ریحانہ خان...... خان پور۔ تسنیم رانا...... کھڑریانوالہ۔ احمد علی...... کراچی کشور ناہید رانا...... واہ کینٹ۔ عبداللہ...... وزیر آباد۔ وقار احمد بھٹی...... فیصل آباد۔ سمعیہ...... حیدر آباد۔ جمیلہ...... مری عبدالخالق...... حضرو اٹک۔ اس کے علاوہ بے شمار نام

شریعت پر عمل اور رحمتوں کا نزول

حضور ﷺ کا فرمان ہے کہ اگر گاہک سودا لے جائے، پھر اس کو پسند نہ آئے اور واپس کردے تو دکاندار خوشی سے اس کو دام واپس کردے اور سودا واپس لے لے تو اللہ تعالیٰ اس دکاندار کو بہت بہترین محل جنت میں عنایت فرمائیں گے

(تحریر: پروفیسر، ڈاکٹر نوراحمد نور۔ فزیشن ملتان)

حضور اقدس ﷺ کی ناراضگی: ایک پاکستانی ہمارے ساتھ مدینہ منورہ میں اسی ہسپتال میں کام کرتا تھا جہاں ہم پریکٹس کررہے تھے۔ اس کی ایک بہت بری عادت یہ تھی کہ وہ سعودی حضرات کے رہنے سہنے، کھانے پینے اور لباس وغیرہ پر بہت مذاق کرتا تھا اور ایسے فقرے کستا جس سے ہم ہنسنا شروع ہوجاتے۔ ہر قوم میں کمزوریاں ہوتی ہیں، یہ ان کو بہت اچھا لگتا تھا۔ یہ سلسلہ چلتا رہا۔ ایک دن صبح کے وقت جب وہ ڈیوٹی پر آیا تو بہت گھبرایا ہوا تھا اور رورہا تھا۔ یہ سلسلہ دوسرے دن بھی جاری رہا۔ لوگوں نے مشہور کردیا کہ شاید اس کا جھگڑا بیوی سے ہوگیا ہے جس کی وجہ سے پریشان ہے۔ میں اس سے ملا، ہمدردی ظاہر کی تو اس نے کہا کہ میں نے تو اپنے اوپر ظلم کیا۔ اب میرا کیا بنے گا۔ میں نے تفصیل پوچھی تو بتایا کہ خواب میں مجھے حضور ﷺ نے ڈانٹ کر بہت غصے ہو کر فرمایا کہ "جنھوں نے تمہیں دین دیا ان کا مذاق اڑاتے ہوئے شرم نہیں آتی۔" وہ کہنے لگا اس وقت سے میں استغفار کررہا ہوں۔ اب پھر ساری زندگی یہ بکواس نہیں کروں گا اور واقعی اس نے اپنی زندگی میں نمایاں تبدیلی ظاہر کی اور پھر کوئی غلط بات نہ کی۔

تجارت: تجارت اللہ کے فضل سے صاف شفاف تھی۔ کسی چیز کا ایک دام بتاتے تھے۔ حرمین شریفین کے بازاروں میں غیر ملکی بہت سودا بازی کرتے ہیں اور بھاؤ کم کرانے کے عادی ہوجاتے ہیں اس لیے دام ایک نہیں بتائے جاتے۔ سعودی دکاندار جب (اللھم صل علی محمد) کہدے تو یہ آخری دام سمجھا جاتا تھا۔ ایک دن میں بازار سے آٹا لینے گیا، کئی قسم کے آٹے رکھے تھے۔ میں نے دکاندار سے اچھی جنس پوچھی تو دکاندار نے صاف کہا کہ اس کا علم اللہ تعالیٰ کو ہے، اس کے دام میں بتادیتا ہوں آپ جو بھی پسند کریں...... میرے کلینک کے سامنے ایک سعودی دکاندار کی سائیکلوں کی دکان تھی۔ جب میں وہاں سے گزرا تو اس نے کہا کہ پاکستانی حرامی ہیں (حرامی وہاں چور کو کہتے ہیں) میں دکاندار کے پاس گیا اور اس سے پوچھا آپ پاکستانیوں سے ناراض کیوں ہیں۔ اس نے بتایا کہ میں نے پاکستانیوں سے تجارت کی۔ دوسو سائیکل منگوائے جن میں سے پانچ سائیکل خراب تھے۔ میں پاکستانی دکاندار کو لکھ چکا ہوں مگر جواب ندارد۔ پھر میں نے تنگ آکر ہندوستانی دکاندار کو سائیکلوں کا آرڈر دیا۔ دوسو سائیکلوں میں سے تین خراب تھے۔ میں ان کو لکھا تو چند دنوں میں انہوں نے معذرت نامہ لکھا اور دس سائیکل مفت بھیج دیئے۔ اسی طرح کا معاملہ میرے ساتھ مدینہ منورہ میں ہوا۔ وہاں کے ایک تاجر سے بریف کیس کے لیے کہا۔ وہ بریف کیس لے آیا اور وہ میں نے پسند کیا اور دام پوچھے۔ وہ دکاندار ایک خراب بریف کیس اندر سے لے کر آیا اور مجھے زبردستی دینے لگا اور بدتمیزی بھی کی۔ میں نے دکاندار سے آرام سے بات کی اور کہا کہ آپ مجھ سے ناراض ہورہے ہیں۔ سعودی دکاندار نے کہا اچھا بریف کیس پاکستانیوں نے بطور نمونہ بھیجا اور یہ خراب سپلائی کیا۔ تم پاکستانی ہو یہ خراب لے کر جاؤ۔ میں نے لینے سے انکار کردیا تو زبردستی دینے لگا۔ میں نے اس سے معافی مانگ لی حالانکہ میری غلطی نہ تھی کیونکہ میں عرب حضرات سے سخت کلامی سے ہمیشہ گریز کرتا رہا ہوں۔

جوتیوں کے دکاندار سے جوتی لینے کے لیے گیا۔ بہت سے ممالک کے بہترین جوتے رکھے تھے، مگر سب سے خراب پاکستانی جوتا تھا۔ جس کو دیکھ کر شرم آئی۔ حضور ﷺ کا فرمان ہے کہ اگر گاہک سودا لے جائے، پھر اس کو پسند نہ آئے اور واپس کردے تو دکاندار خوشی سے اس کو دام واپس کردے اور سودا واپس لے لے تو اللہ تعالیٰ اس دکاندار کو بہت بہترین محل جنت میں عنایت فرمائیں گے، مگر ہمارے ملک پاکستان میں تو سنت کے خلاف ہورہا ہے۔ پاکستان کے دکاندار تو کیش میمو پر لکھ دیتے ہیں کہ "خریدا ہوا مال واپس نہ ہوگا۔" حالانکہ جب عرب حضرات نے ملیشیا اور انڈونیشیا میں تجارت کی تو حضور ﷺ کے فرمان کے مطابق تجارت کی جس کی وجہ سے وہ ان جزیروں پر چھاگئے اور سب جزیرے مسلمان ہوگئے۔

ایک عجیب واقعہ: میں ایک دفعہ ایئرپورٹ کے ڈائریکٹر کو ذاتی کام سے ملنے گیا۔ فوراً ملاقات ہوگئی۔ ابھی میں نے بات شروع ہی کی تھی کہ ایک بوڑھا بدو ڈائریکٹر کے دفتر میں جلدی سے داخل ہوا اور اونچی اونچی آواز میں ڈائریکٹر کو سخت سست کہنا شروع کیا۔ اس کے الفاظ غیر مہذب لوگوں کی طرح تھے۔ میں نے دیکھا کہ ڈائریکٹر صاحب دفتر سے فوراً نکلے اور غائب ہوگئے۔ اب بوڑھے بدو کو خاموش ہونا پڑا۔ تھوڑی دیر وہ دفتر میں دیکھتا رہا اور چلا گیا۔ جب ڈائریکٹر نے دیکھا کہ بڑے میاں چلے گئے ہیں تو دفتر میں آیا اور مجھے بتایا کہ اس ملک میں جھگڑا نہ ہونے کی وجہ یہی ہے کہ اگر آپ سے کوئی بدتمیزی کرے تو دفتر چھوڑ کر چلے جاؤ، معاملہ بڑھے گا نہیں۔ نیز اس نے بتایا کہ اس کی داڑھی سفید تھی جس کی میں قدر کرتا ہوں۔ یہ صرف دین سے لگاؤ کا اثر ہے۔ حج کے موقع پر جدہ ایئرپورٹ پر حجاج کی تلاشی اور ان کے سامان کو اچھی طرح چیک کرتے ہیں مگر بوڑھے حاجیوں کو تنگ نہیں کرتے۔ باقی حضرات کو اچھی طرح چیک کیا جاتا ہے۔ اسی طرح عورتوں کو بھی معاف نہیں کیا جاتا۔

دیانت واعتماد: آپس میں ایک دوسرے کا سلوک بہت اچھا تھا اور ایک دوسرے پر اعتماد بہت کرتے۔ ایک دفعہ بنک میں میں اپنے کام کے لیے گیا تو ایک سعودی ریالوں کا بنڈل لایا اور خزانچی کو بنڈل اور اکاؤنٹ نمبر دے کر جانے لگا۔ خزانچی نے رقم کی تفصیل دریافت کی تو مالک نے کہا کچھ لاکھ ریال ہیں ان کو گن کر میرے اکاؤنٹ میں جمع کردینا۔ اس نے خود گننے کی تکلیف گوارا نہ کی۔

سادگی، مساوات: دین پر عمل کرنے کی وجہ سے افسران میں سادگی بہت زیادہ تھی۔ وزیر، اس کے کلرکوں اور چپڑاسیوں کا ایک ہی لباس تھا۔ صرف جب کرسی پر بیٹھے ہوتے تو فرق کا پتہ چلتا۔ اسی طرح تمام ملازمین خواہ وزیر یا چپڑاسی ہو، اکٹھے نماز پڑھتے۔ ایک دفعہ میں وزیر صحت کو ملنے گیا۔ جماعت ہو رہی تھی، میں جماعت میں شریک ہوگیا۔ نماز کے بعد جب وزیر صحت کو ملنے گیا تو میرے ساتھ نماز وہی پڑھ رہا تھا۔ کئی ضیافتوں میں شرکت کی تو یہ دیکھا کہ وزیر، ڈائریکٹر، ان کے ڈرائیور اور کلرک، کھانا ایک ساتھ اکٹھے کھاتے تھے۔ اگر کسی کام کے لیے درخواست لکھنی ہوتی تو درخواست کے اوپر "جناب عالی گزارش ہے" کی بجائے المحترم۔ السلام علیکم ورحمۃ اللہ وبرکاتہ" لکھتے تھے اور درخواست کے اخیر میں "والسلام" کے بعد اپنا پورا نام اور پتہ لکھ دیتے تھے۔ سننے میں آیا کہ اگر وزیر یا ڈائریکٹر کی بیگم سعودی ہوتی تو اپنی نوکرانیوں کے ساتھ اکٹھی بیٹھ کر کھانا کھاتی ہے۔ ہمارے اسپتال کے معائنہ کے لیے ایک دفعہ وزیر صحت آئے۔ اسپتال میں کوئی تیاری نہ کی گئی، حتیٰ کہ جھاڑو تک نہ دیا گیا۔ تمام ملازمین اپنے کاموں میں مشغول رہے۔ اسپتال کے سربراہ نے وزیر صاحب کو تمام اسپتال کا دورہ کرایا۔ میں مریضوں کو دیکھنے میں مشغول تھا۔ وزیر صاحب مجھے دفتر میں ملے۔ نہ پولیس ساتھ تھی نہ ہٹو بچو کی بات تھی۔ وزیر صاحب برآمدوں میں سڑک پر پبلک کے آدمیوں اور مریضوں کو مل رہے تھے اور ان کی مشکلات پوچھ رہے تھے۔ یہ سارا معاملہ دین کی برکت سے تھا۔

پولیس: وہاں کی پولیس تو لوگوں کے لیے رحمت تھی۔ غریب لوگوں کی مدد کرنا، ان کے مسائل متعلقہ محکموں تک لیجانا، حادثات کی صورت میں لوگوں کی مدد کرنا پولیس کا کام تھا۔ لوگ پولیس کے ذریعے مسائل حل کرواتے تھے اس لیے اختلافات، دشمنیاں دیکھنے میں نہ آتی تھیں۔ مجرم کو سزا ضرور ملتی خواہ جتنا ہی بڑا افسر ہوتا۔ میں ایک بڑے افسر کے ساتھ اس کی (بقیہ صفحہ نمبر 38 پر)

(بقیہ: جوار کی روٹی سے مہلک بیماریاں دور)

پہلے TRIGLYCERIDE 438 اب 173۔ پہلے یورک ایسڈ 10 اب 5۔ اس طرح دوسرے ٹیسٹوں کی صورت حال تھی۔ میں نے مارکیٹ کے اس محسن کو بتایا کہ یہ صورت حال ہوئی۔ اطمینان سے کہنے لگے کہ بس اب تم تندرست ہوگئے ہو اسے چھوڑ دو لیکن میں اسے مزید استعمال کرتا رہا۔ مزید استعمال سے میرے اندر قوت، طاقت، انرجی اور نئی زندگی آنا شروع ہوگئی۔ اب بھی کبھی کبھی استعمال کرلیتا ہوں۔ دل چاہتا ہے کہ اس غذا کو زندگی کا معمول بنالوں۔

قارئین ماجد رسول خان کی بیماری اور صحت کی کہانی پڑھ لی۔ اب میرا تجربہ سنیں۔ جوار، باجرہ، مکئی اور چنا برابر وزن لے کر باریک پسوا لیں اسکی روٹی، کھیر اور دیگر بہترین ڈشیں استعمال کریں۔ شوگر، ہائی بلڈ پریشر، جوڑوں کے درد، جسم کی کمزوری، اعصابی کھچاؤ، بدہضمی، تیزابیت اور کھٹے ڈکار، جسم کا بڑھنا اور پھولنا یہ تمام امراض بالکل ختم ہوجاتے ہیں۔ ایک نہیں بے شمار واقعات میرے تجربہ میں ہیں کہ لوگوں نے کس طرح شفایابی پائی اور مایوس مریض کس طرح تندرست ہوئے۔ آپ بھی ضرور آزمائیں۔ قارئین ہربل شفائی ٹوٹکوں نسخوں اور تجربات کا متلاشی رہتا ہوں۔ جب بھی کوئی لاجواب نسخہ ملتا ہے۔ آپ کی نذر کرتا ہوں آپ سے درخواست ہے کہ آپ بھی اپنے تجربات مشاہدات ضرور تحریر کریں تاکہ صدقہ جاریہ بنیں منتظر رہوں گا۔ ویسے اگر صرف جوار کی روٹی بھی استعمال کریں تو ماجد رسول خان کے فوائد لیں گے۔

(بقیہ: قارئین کی خصوصی تحریریں)

آپ بیدار ہوجائیں گے لیکن مسئلہ وہاں پیدا ہوتا ہے جہاں آپ اور لوگوں کو تکلیف دیئے بغیر بیدار ہونا چاہتے ہیں۔ گھڑی یا موبائل فون کے الارم سے تو کمرے میں سوئے ہوئے تمام لوگ جاگ جائیں گے۔ اب ایسی صورت میں کیا کیا جائے۔ مجھے ایک حافظ صاحب نے ایک عجیب نسخہ بتایا آپ جاگ بھی جائیں گے اور آپ کے ساتھی بھی ڈسٹرب نہیں ہونگے۔ نسخہ یہ ہے سبحان اللہ 33 مرتبہ الحمدللہ 33 مرتبہ اور اللہ اکبر 34 مرتبہ۔ طریقہ جب آپ سونے لگیں تو مندرجہ بالا تعداد کے مطابق پڑھ کر یہ کہیں کہ اے فرشتو جن کی ڈیوٹی میرے ساتھ لگی ہے مجھے فلاں وقت پر جگا دینا اللہ تعالیٰ آپ کو جزا دے گا تو مقررہ وقت پر فرشتے آپ کو جگا دیں گے میرا ذاتی آزمودہ تجربہ ہے۔

نظر بد کے تجربات: (1) ایک مرتبہ میری والدہ گائے کا دودھ نکال رہی تھی اور ساتھ ہی ایک مستری دیوار بنا رہا تھا۔ اچھی گائے تھی دودھ بھی ٹھیک ٹھاک دیتی تھی وہ مستری دیکھتا رہا اور والدہ سے پوچھا کہ یہ گائے کہاں سے لی ہے۔ والدہ نے بتایا کہ گھر کی ہے یہ صبح کا وقت تھا جب شام کو والدہ دودھ نکالنے لگی تو دودھ کی بجائے تھنوں سے خون نکلا۔ (2) ہمارے ایک رشتہ دار رجب خان تھے۔ بھیڑ بکریوں کے بیوپاری تھے۔ جب کسی سے سودا نہ بن پڑتا تو نظر بد لگا دیتے تھے اور ان کے جانے کے بعد وہ جانور مرجاتا تھا۔ کئی مرتبہ ایسے ہوا یہاں تک کہ لوگ ان سے سودا نہیں کرتے تھے بلکہ ان کو دیکھ کر اپنے جانور چھپا لیتے تھے۔ (3) میرے دو اور رشتہ دار ہیں۔ ایک فوت ہوگیا ہے اس کا نام اللہ داد خان تھا دوسرا ابھی زندہ ہے اس کا نام امیر خان ہے۔ یہ دونوں ضد لگا کر نظر بد لگاتے تھے۔ ایک دفعہ اللہ داد خان گیا۔ امیر خان کی بھینس کو نظر بد لگا آیا وہ دوسرے دن مرگئی۔ جواباً امیر خان نے اللہ داد خان کی بیل کو نظر بد لگائی وہ موقع پر مرگیا۔ جناب حکیم صاحب حدیث پاک کا مفہوم ہے نظر بد اونٹ کو ہانڈی میں اور انسان کو قبر میں پہنچا دیتی ہے۔

(بقیہ: شریعت پر عمل اور رحمتوں کا نزول)

گاڑی میں جا رہا تھا۔ اس افسر نے No Entery کا بورڈ نہ پڑھا، اس لیے پولیس والوں نے پکڑ کر چالان کر دیا اور اس افسر کو جرمانہ دینا پڑا۔ ایک دن میں اپنے آؤٹ ڈور میں مریضوں کو دیکھ رہا تھا، مریضوں کی لمبی قطار لگی ہوئی تھی جس میں ایس پی اور ڈائریکٹر کھڑے ہوئے تھے۔ میں نے چپڑاسی بھیج کر ان کو اندر بلوایا، مگر ان دونوں نے یہ جواب دیا کہ یہ پاکستان نہیں، ہم اپنی باری پر آئیں گے۔

خصوصی عدالتیں: خانگی جھگڑے وقت پر ختم کرنے کے لیے یہ عدالتیں موجود تھیں۔ اسی طرح جائیداد، کرایہ داروں اور وراثت کے معاملات وکیلوں کے نہ ہونے کی وجہ سے جلدی ختم ہوجاتے۔ اسی وجہ سے عدالتیں اکثر خالی نظر آتی تھیں۔

تعلیم: تعلیم کے متعلق گورنمنٹ بہت مدد کرتی تھی۔ تعلیم تمام مفت تھی بلکہ کتابیں بھی مفت تھیں تاکہ غریب تعلیم سے پورا پورا فائدہ اٹھا سکیں۔ تعلیم مکمل کرنے کے بعد نوکری دینا بھی سرکار کی ذمہ داری تھی۔ میرے خیال میں کوئی بھی دوسرا ملک اتنی امداد نہیں دیتا جتنی سعودی گورنمنٹ دیتی ہے۔ جب کسی سعودی کے گھر بچہ پیدا ہوتا تو پہلے دن سے ہی وظیفہ شروع ہوجاتا جو سکول اور کالج پر بڑھتا جاتا ہے۔

ازدواجی زندگی: سعودی حضرات کی ازدواجی زندگی بڑی پرسکون رہتی تھی جب تک ان کی بیگمات سعودی تھیں۔ ایک سعودی ڈائریکٹر نے مجھے اپنے گھر بلایا اور سعودی زندگی کی جھلک دکھائی۔ اس کی چار بیویاں تھیں۔ ایک بہت بڑے گراسی پلاٹ کے چاروں کونوں پر ہر ایک بیوی کو علیحدہ کوٹھی بنادی تھی اور گراسی پلاٹ میں ہر سائز کے لڑکے اور لڑکیاں کھیل رہے تھے۔ مجھے اس نے بتایا کہ اس کے 67 بچے اور بچیاں تھیں اور کیونکہ وہ امیر کبیر آدمی تھا، اس اولاد کی برکت سے اللہ تعالیٰ نے اس کو بہت کچھ دیا تھا۔ پھر اس نے بتایا کہ اگر کسی سعودی کے گھر کوئی غیر سعودی عورت مثلاً شامی یا مصری آجاتی تو گھر کا سکون برباد ہوجاتا۔ ایک دن اس ڈائریکٹر نے اپنی بڑی گاڑی میں 20 بچے دکھانے کے لیے لا کر ان کی لائن لگا دی۔ وہ سب کھانسی سے بیمار تھے۔ میں جب مریض کا نام لکھتا تو بچے کا نام نہ باپ کو یاد تھا اور نہ ماں کو۔ صرف بچے یا بچی نے اپنا نام بتایا۔ سعودی ڈائریکٹر نے بتایا کہ ہمیں اللہ تعالیٰ نے اربوں ریال دیئے اور اتنی بڑی زمین دی۔ اس لیے اتنے بچے ہمارے لیے بوجھ نہیں۔ یہ سن کر میرا دل خوش ہوگیا۔

صدقہ خیرات: صدقہ خیرات، صحیح زکوٰۃ نکالنے میں یہ حضرات بہت خوش ہوتے تھے۔ دوسرے لوگوں پر خرچ کرنا ان کا شیوہ تھا۔ جو صحابہ کرامؓ کی عادات تھیں۔ اس وجہ سے سعودی عرب میں سوائے مکہ مکرمہ یا مدینہ منورہ کے جہاں بھی بھکاری ملتے ہیں وہ غیر ملکی ہیں اور کہیں آپ کو بھکاری نہیں ملے گا۔ سارے شہر میں ہم نے جس کو غریب سمجھا وہ کروڑ پتی نکلا، دوسروں پر خرچ کرنے کا نظارہ آپ رمضان المبارک میں حرمین شریفین میں بخوبی دیکھ سکتے ہیں۔ افطاری کے وقت سعودی حضرات منتیں کرتے ہیں کہ ان کے دسترخوان کو شرف بخشیں۔ یہ صفت کسی اور قوم میں اس درجہ کی نہیں پائی جاتی اور یہ بھی دین پر عمل کرنے کی برکات ہیں۔

جنازہ: کئی جنازوں میں شرکت کی۔ جنازہ کے بعد دعا نہیں پڑھتے تھے اور فرماتے کہ ہم نے تو نیت میں دعا کا ارادہ کرلیا تو اس کے بعد پھر دعا کا کیا جواز ہے۔ قرآن خوانی، قل خوانی، جمعراتیں، عرس وغیرہ دیکھنے میں نہیں آئے۔ جنازہ کے وقت لوگ دریافت کرلیتے کہ متوفی نماز پڑھتا تھا یا نہیں، اگر نماز میں سستی کرتا تھا تو لوگ بغیر نماز جنازہ پڑھے چلے جاتے۔ ایک دفعہ میں نے خود دیکھا کہ ایک عربی آیا اس نے مرنے والے کے بھائی سے پوچھا کہ تمہارا بھائی نمازی تھا اس نے کہا کہ نماز میں سستی کرتا تھا۔ وہ بغیر جنازہ پڑھے چلا گیا۔

(بقیہ: ورزش سے موسم گرما میں فٹنس)

خمیدہ شانوں کو خیرباد

ذیل کی دوا اعلیٰ درجے کی ورزشیں خمیدہ شانوں کو سیدھا کرتی ہیں اور اس کے ساتھ چھاتی کے رقبے میں عضلات کو قوی کرتی ہیں۔ شانے کے رقبے کو کمک پہنچا کر آپ جسم کے خطوط کو صحیح اور قد و قامت کی خوبی کو آسانی سے برقرار رکھ سکتی ہیں۔

سیدھے کھڑے ہوجایئے اور بائیں ہاتھ کی پشت (ہتھیلیاں باہر کی طرف اور کھلی ہوئی ہوں) کو پیچھے کی طرف لے جاکر دائیں شانے کی ہڈی کے کنارے تک پہنچانے کی کوشش کریں۔ پھر اسی طرح دائیں ہاتھ کی پشت کو پیچھے کی طرف لے جاکر بائیں شانے کی چپٹی ہڈی کے کنارے کو چھونے کی کوشش کریں۔ بہت ممکن ہے کہ دونوں ہاتھوں کی انگلیاں ایک دوسرے کو چھو نہ سکیں۔ لیکن آپ کی کوشش یہ ہی ہونی چاہیے کہ بتدریج دونوں ہاتھوں کی انگلیاں آپس میں مل سکیں، لیکن اس کوشش میں اتنا زور نہیں لگانا چاہیے کہ تکلیف محسوس ہونے لگے۔ اسی وضع پر دو تین منٹ رہیں۔ اس دوسری ورزش میں آلتی پالتی مار کر فرش پر بیٹھا جاتا ہے، ریڑھ کے ستون کو سیدھا کھڑا رکھا جاتا ہے اور بازو پشت پر رکھے جاتے ہیں۔ دونوں ہاتھوں کی ہتھیلیوں کو ساتھ ساتھ کمر کے زیریں حصے پر رکھا جاتا ہے اور آہستہ آہستہ جڑی ہوئی ہتھیلیوں کو اوپر کی طرف کھسکایا جاتا ہے اور اس کوشش میں شانوں کے نیچے کی طرف ڈھلنے کے رجحان کو روکا جاتا ہے۔ جیسے جیسے مشق بڑھتی جائے اور کام آسان ہوتا جائے اوپر کی طرف ہاتھوں کو بڑھاتے جائیں، لیکن اس عمل کو زور لگانے کے بجائے پھرتی سے کیا جائے۔ ان تمام ورزشوں کی مشق سے قد و قامت اور جسم کے انداز کی اصلاح ہوجاتی ہے۔ جس سے ظاہری شباہت اور جسم کی خوش نمائی میں اضافہ ہوتا ہے۔ عمر کے لحاظ سے صحت زیادہ بہتر رہتی ہے اور روح میں تازگی اور بلندی کا احساس ہوتا ہے۔ حقیقت یہ ہے کہ جسم کی ہیئت کو درست رکھنے کے لیے عورتوں کو مردوں سے زیادہ جسم کا تحفظ کرنے اور اس کو ورزش سے صحت مند رکھنے کی ضرورت ہے، مگر معاملہ اس کے برعکس ہے۔

(بقیہ: نفسیاتی گھریلو الجھنیں اور ان کا آزمودہ یقینی علاج)

اور بحث کرنے میں کوئی وقت محسوس نہ ہوگی۔ رفتہ رفتہ یہ عادت پختہ ہو جائے گی اور کلاس روم میں بھی سوال پوچھنے لگیں گے۔ انگریزی میں کمزوری دور کرنے کا آسان طریقہ یہ ہے کہ کورس کی کتابوں کے علاوہ انگریزی کی دوسری دلچسپ کتابیں پڑھی جائیں۔ اس سلسلے میں انگریزی کے پروفیسر صاحب سے مشورہ کیجیے۔ وہ ایک دو اچھی اور آسان کتابوں کے نام بتا دیں گے۔ ساتھ ہی ساتھ انگریزی اخبار کا مطالعہ بھی کیجیے۔ اس سے آپ کا ذخیرہ الفاظ بڑھے گا۔ لکھنے کے لیے جو کمپوزیشن بتائی جائے، وہ باقاعدگی سے لکھیں اور اس کی اصلاح کروائیں۔ لکھنے کی جتنی زیادہ مشق کریں گے، اسی قدر قابلیت بڑھے گی۔ اکثر طالب علم محض اس لیے کمزور ہوتے ہیں کہ انگریزی لکھنے سے جی چراتے ہیں۔ روزانہ ایک دو صفحے لکھنے کی عادت ڈالیے۔ اس سلسلے میں تیسری چیز اچھی ڈکشنری ہے جو معاون کا کام دیتی ہے۔ اگر آپ کے پاس کوئی اچھی ڈکشنری نہ ہو تو: Advanced Learners dictionary of current english خرید لیجیے، انگریزی بہتر کرنے میں اس سے بڑی مدد ملے گی۔

ایک عامل ہوتا ہے، ایک کامل، عامل کوئی کوئی، کامل کوئی نہیں۔ہاں آپ عامل کامل بن سکتے ہیں۔عملیات کے راز اور رموز کا ایک اچھوتا مجموعہ جو ایسے بے شمار عاملوں کی زندگیوں کا نچوڑ ہے۔ وہ عامل کامل جو ساری زندگی جن وظائف کو کرتے رہے ایسے انوکھے طریق کار جس سے فوراً پتہ چل جائے کہ جادو کا اثر ہے یا جنات کی شرارت۔ پھر اس کا علاج کیسے ہو؟ ان تمام بیش قیمت تجربات کو پہلی دفعہ جمع کر کے قارئین کی خدمت میں پیش کیا جا رہا ہے۔ایسے لوگ جو سالہا سال سے کامیاب عامل بننا چاہتے ہیں لیکن کوئی کامل رہبر میسر نہیں آیا۔یقین جانیے یہ کتاب ایک رہبر اور راہنما اور بامقصد ساتھی ہے جو ہر جگہ آپ کے کام آئے لوگ جو عامل بننا نہیں چاہتے، صرف عاملوں کے آزمودہ وظائف وعملیات اپنی مشکلات کے لیے چاہتے ہیں، ان کے لیے بھی ایک اچھوتا تحفہ ہے۔

(خوبصورت کاغذ اور ٹائٹل قیمت-/180 روپے، رعایتی قیمت-/110 روپے علاوہ ڈاک خرچ)

عالم انسانیت پریشان اضمحلال اور بے چینی میں مبتلا ہوا۔ پھر دنیا کے ماہرین کروڑوں ڈالر لگا کر اس مہم میں لگ گئے آخر اس ڈپریشن کا علاج کیا ہے؟ پھر تجربات پر تجربات ہوتے گئے، انسانوں اور جانوروں پر۔ جب نچوڑ نکلا تو پھر وہ آزمودہ تجربات پریشان لوگوں کو بتائے، کروائے اور آزمائے نہایت کامیاب نتائج سامنے آئے۔ وہ سب نتائج اس کتاب میں سمو دیئے ہیں۔ کتاب کیا ہے؟ ایک معلومات اور نتائج کا بہترین کامیاب سنہری مجموعہ ہے جس سے آپ ڈپریشن سے فوری نجات اور اس کا فوری علاج بہت آسانی سے حاصل کر سکتے ہیں۔حتیٰ کہ ڈپریشن اور ٹینشن کے مایوس مریض بالکل تندرست ہوئے۔

(خوبصورت ٹائٹل اور کاغذ قیمت-/180 روپے، رعایتی قیمت-/110 روپے، علاوہ ڈاک خرچ)

کشف اور پُراسرار روحانی قوتوں کا حصول

حکیم محمد طارق محمود عبقری مجذوبی چغتائی

کتاب کیا ہے؟ مسلسل مشاہدات، تجربات اور روحانی انوارات کا ایک انوکھا مجموعہ ہے۔ایسا مجموعہ جو لوگوں کی زندگیوں کے نچوڑ ہیں اور دربدر کی ٹھوکروں کے بعد حاصل ہوا ہے۔ میری زندگی کا ایک بڑا حصہ ان روحانی قوتوں کی طرف سفر کرتے گزرا ہے کچھ قدم قبرستانوں ویرانوں اور جنگلوں کی طرف بھی اٹھے ہیں۔ وہاں کیا دیکھا؟ کیا پایا؟ یہ الگ داستان ہے جو کچھ طویل بھی ہے اور انوکھی بھی ہے بلکہ بعض واقعات ناقابل فراموش اور ناقابل یقین ہیں۔ زیر نظر کتاب میں بندہ نے مختلف ماہرین فن کے تجربات یکجا کیے ہیں۔ ہر شخص پراسرار روحانی قوتوں کا حصول چاہتا ہے عروج پانے اور بے مثال ہو جانے کے خواب دیکھتا ہے۔ مخفی اور پوشیدہ علوم اور راز جاننے کے لیے دربدر کی ٹھوکریں کھاتا ہے اور جن کے پاس یہ جوہر ہیں وہ ہوا نہیں لگنے دیتے اور یہ بے مراد لوٹتا ہے ایسے تمام طلب گار رنجیدہ نہ ہوں اس کتاب کا ورق ورق گواہی دے گا کہ کائنات کی روحانی قوتیں موجود ہیں اور ان کے جاننے والے بھی اور پہنچانے والے بھی۔

(خوبصورت ٹائٹل اور کاغذ، قیمت-/180 روپے، رعایتی قیمت-/110 روپے علاوہ ڈاک خرچ)

کائنات ایک راز ہے یہ رازوں اور بھیدوں سے لبریز ہے ہاں اللہ تعالیٰ جس پر چاہے یہ بھید کھول دے۔میری مشاہداتی زندگی میں بے شمار واقعات ہوئے اور بھرپور احساس ہوا کہ کائنات میں کوئی مخفی نظام بھی ہے جو ہماری سمجھ سے بالاتر ہے۔زیر نظر کتاب میں اس مخفی نظام کے چند رازوں کو افشا کیا گیا ہے۔ایسی دنیا جو نظروں سے ماورا ہے۔ایسی کائنات جو صرف دل کی دنیا جیتنے والے ہی پا سکتے ہیں۔ایسی روحانی نگری، جو پانے کے بعد آپ باکمال بن سکتے ہیں۔ایسے تمام راز اس کتاب میں پڑھیں۔صدیوں سے وہ راز جن پر پردہ پڑا ہوا تھا اور اگر کچھ کو معلوم بھی تھے تو وہ قبروں میں چلے گئے۔مگر اب وہ طشت ازبام ہو گئے ہیں۔اگر کوئی قدردان ہے تو یہ اوراق کھول کر ضرور اس کتاب کو دیکھے گا۔چشم دید واقعات اور تجربات کا وہ مجموعہ جو جنات اور روحوں سے ملاقات کرواتا ہے آپ چشم تصور سے نہیں بلکہ حقیقت میں روحوں اور جنات سے ملاقات کر سکتے ہیں۔

(خوبصورت ٹائٹل اور کاغذ، قیمت-/180 روپے، رعایتی قیمت-/110 روپے میں علاوہ ڈاک خرچ)

عبقری الحمدللہ ہر ماہ ہزاروں کی تعداد میں ملک کے کونے کونے میں قارئین متعارف کراتے ہیں، ممکن ہے اسکی کوئی بات آپ کے کام آجائے یا کسی کے روحانی یا جسمانی دکھ درد میں معاون ہو۔اس لئے براہ کرم مطالعہ کے بعد اپنے کسی دوسرے بھائی کو دے دیجیے۔